

VIAO

KIMITOÖNS / KEMIÖNSAAREN



Studieprogram/Opinto-ohjelma 2022–2023

Innehållsförteckning - Sisällysluettelo

Rektorns hälsning - Rektorin tervehdys	3
Allmän information - Yleistä tietoa	4
Samprojektet "Från ensamhet till mångsamhet" - Yhteistyöprojekti "Yksinäisyystä yhteisöllisyyteen"	5
Föreläsningar - Luennot	6
Ekonomi - Talous	8
Företagande - Yrittäjyys	8
Samhälle, historia & litteratur - Yhteiskunta, historia & kirjallisuus	9
Språk - Kielet	10
Sång & musik - Laulu & musiikki	12
Data, foto & film - Tietotekniikka, valokuvaus & elokuva	14
Konst & hantverk - Taide & kädentaidot	16
I köket - Keittiössä	23
Första hjälpen - Ensiapu	25
Hälsa, välmäende & motion - Terveys, hyvinvointi & liikunta	25
Yoga, pilates & rörlighet - Jooga, pilates & liikkuvuus	31
Dans - Tanssi	34
Friluftsliv - Retkeily	34
Navigation - Merenkulku	35
Djur & natur - Eläimet & luonto	35
Barn & ungdomar - Lapset & nuoret	37
Bildkonstskolan Isla - Kuvataidekoulu Isla	39
Kontaktuppgifter - Yhteystiedot	40

Rektorns hälsning

Det senaste årens händelser i världen har skapat en otrygghet i vår vardag och saker sker som vi inte har kunnat påverka. Det skapar otrygghet. Men vad ger egentligen trygghet? Hur känner vi av trygghet? Vi kan känna det på olika sätt, som individ, grupp eller organisation.

På individnivå kan psykologisk trygghet definieras som ”en individs upplevelse av att kunna visa och vara sig själv utan rädsla för negativa konsekvenser för sin egen självbild, status eller karriär”

Trygghet innebär att vi vet hur dagen kommer att bli, när vi har aktiviteter och när vi har kontakt med andra. Vår egen dag skapar trygghet och ordning i tillvaron. Här kommer en aktiv fritid med i bilden där våra institutskurser, som inriktar sig på att lära sig nya saker och umgås ger regelbundenhet och trygghet i vardagen.

Vill du träna dig på att skapa trygghet för dig själv så kan du öva dig på följande. Prata och rör dig som en självskräck person. Ansträng dig för att endast tänka tankar som om du gillade dig själv. Välj att en dag studera hur andra är och vad de gör – utan att jämföra med dig själv. Välj att en dag skriva ner precis allt du kan komma på som är positivt med dig själv.

Gör även en lista där du skriver ner allt positivt som du hittills har gjort i ditt liv/ under den här dagen mm.

Ett annat sätt är att anmäla dig till de nya kurser vi har i denna broschyr. Naturligtvis kan du använda dig av båda sätten.

Välkommen med på ett nytt, kreativt och tryggt läsår! Vårt 65 läsår!*

*= Institutet Fri Studietjänst i Dragsfjärd 1947 (senare Dragsfjärds arbetarinstitut, 1975) och Kimitonejdens medborgarinstitut 1968. Kimitööns vuxeninstitut inledder sin verksamhet 2009, då Dragsfjärds arbetarinstitut och Kimitobygdens medborgarinstitut förenades.

Anmäl dig senast en vecka innan kursstarten!
Kom även ihåg att vi INTE tar emot anmälningar eller annulleringar till kurser via lärare, e-post eller sms.

Vi förbehåller oss rätten till ändringar i programmet.

Kansli

Vretavägen 19, 25700 Kimito
tfn 040 630 3937, 040 673 4416
vuxeninstitutet@kimitoon.fi

Rehtorin tervehdys

Viime vuoden tapahtumat ovat luoneet epä turvallisuus tunteen meidän jokaisen arkipäivässä. On tapahtunut asioita joihin emme oleme voineet vaikuttaa. Nämä asiat luovat epävarmuutta. Mutta mikä luo turvallisuusteen? Miten tunnemme itsemme turvalliseksi?

Henkilötasolla psykologinen turvallisuus tarkoittaa henkilön tunne näyttäyttyä ja olla tuntematta pelkoa omakuvan, statuksen tai uran vuoksi.

Turvallisuus tarkoittaa, että tiedämme päivän ohjelman, koska meillä on aktiviteetteja ja yhteystä toisiin. Oma päivämme luo turvallisuusteen ja järjestystä olemiseen.

Haluatko harjoitella turvallisuuden tunnetta niin voit tehdä esim. seuraavaa. Juttele ja liiku itsevarmasti. Yritä pitää itsestäsi ja ajatella positiivisesti. Seuraa miten toiset käyttää tyväntekijöitä ja tekevät vertailematta itseesi. Tee lista missä kirjoitat kaikkea positiivista mitä olet tehnyt elämäsi aikana/tämän päivän ym.

Toinen tapa on ilmoittautua uusille kursseille, niille joita löydät tässä uudessa esitteessämme. Tietysti voit yhdistää molempia tapoja.

Tervetuloa mukaan uudelle, luonalle ja turvalliselle lukuvuodelle! Meidän 65 lukuvuodelle!*

*= Institutet Fri Studietjänst i Dragsfjärd 1947 (myöhemmin Dragsfjärdin työväenopisto, 1975) ja Kemiönseudun kansalaistalo 1968. Kemiönsaaren aikuisopisto aloitti toimintansa 2009, jolloin Dragsfjärdin työväenopisto ja Kemiönseudun kansalaistalo yhdistyivät.



Siw Westerback
Rektor/ Rehtori

Ilmoittaudu viimeistään viikko ennen kurssin alkamista! Muista myös, että EMME ota vastaan ilmoittautumisia eikä peruuttamisia kursseille opettajien kautta, sähköpostitse tai tekstiviesteinä.

Pidätämme oikeuden ohjelman muutoksiin.

Toimisto

Vretantie 19, 25700 Kemiö
puh 040 630 3937, 040 673 4416
aikuisopisto@kimitoon.fi

Allmän information

KURSANMÄLAN

Anmälningar tas emot från och med **23.8.2022 kl.17.00**. Vi rekommenderar anmälan via vår webbsida, vuxeninstitutet.kimito.on

Telefonanmälan 23.8 kl.17.00–19.00, därefter under kansliets öppethållningstider.

Förhandsanmälan är obligatorisk.

Du kan inte anmäla dig via e-post eller via sms.

KURSAVGIFTER

För varje kurs betalas en avgift beroende på kursens längd. Kursavgifterna framgår i kursprogrammet.

För kurser som pågår hela året faktureras kursavgiften på hösten. Avgiften för enskild undervisning i musikkurser kan betalas i två rater. Betalda kursavgifter returneras inte. Materialkostnader ingår aldrig i kurspriset utan betalas kontant till läraren vid kurstillfället. Kursavgifterna är utmätningsbara enligt lagen om fritt bildningsarbete. Institutet erhåller bidrag för studiesedlar. Bidraget har sänkt priset på många av kurserna.

ANNULLERINGAR

Alla annulleringar bör göras via vår webbsida eller per telefon till vårt kansli, INTE TILL LÄRAREN! Annulering av deltagande ska göras senast en vecka innan kursstarten. Annars uppbärs 50 % av kursavgiften för långa kurser. För kortkurser (1–10 h) eller veckosluts kurser faktureras hela kursavgiften. Observera att vid icke-inhiberade kursplatser till matlagningskurser fakturerar institutet även för materialanskaffningarna.

INHIBERING AV KURS

Vi meddelar om eventuella inhiberingar via sms.

FÖRSÄKRINGAR

Kursdeltagarna är inte försäkrade från institutets sida.

LEDIGHETER

När skolorna har lov har institutet i regel också lov. Höstlov 20–24.10.2022, vinterlov vecka 8.

I undantagssituationer kan närvundervisningen vid vuxeninstitutet genomföras som distansundervisning genom att iakta gällande myndighetsbestämmelser. Aktuell information hittar du på vår hemsida.

Yleistä tietoa

ILMOITTAUMINEN KURSSILLE

Ilmoittautumisia otetaan vastaan **23.8.2022 klo 17.00** alkaen.

Suosittelemme ilmoittautumista netin kautta, aikuisopisto.kemionsaari.fi

Ilmoittautuminen puhelimitse 23.8 klo 17.00–19.00, sen jälkeen toimiston aukioloaikoina.

Ennakkoilmoittautuminen on pakollinen. **Kursseille ei voi ilmoittautua sähköpostitse tai tekstiviestitse.**

PERUUTUKSET

Osallistuminen kurssille tulee peruuttaa joko verkossa tai soitamalla kansliaan, **Ei OPETTAJALLE!**

Osallistumisen peruuttaminen on tehtävä viimeistään viikkoja ennen kurssin alkamista, muuten laskutamme 50 % pitkien kurssien kurssimaksusta. Lyhytkurssista (1–10 h) tai viikonloppukurseista laskutetaan koko kurssimaksu. Huomaathan, että opisto peri ruoanlaitokurssien perumatka jäetyistä kurssipaikoista lisäksi raaka-aineiden hinnan.

KURSSIN PERUUTUS

Ilmoitamme mahdollisista peruutuksista tekstiviestillä.

VAKUUTUKSET

Kurssilaiset eivät ole vakutettuja opiston puolesta.

LOMAT

Noudatamme koulujen loma-aikoja. Syysloma 20.–24.10.2022, talviloma vko 8.

Poikkeustilanteissa aikuisopiston lähiopetus voidaan toteuttaa etäopetuksena noudattaen voimassa olevia viranomaismääräyksiä. Ajankohtaista tietoa löydät kotisivuiltamme.

Samprojektet "Från ensamhet till mångsamhet"

Yhteistyöprojekti "Yksinäisyystä yhteisöllisyyteen"

GÅ GRATIS PÅ KURS!

Har du aldrig gått på kurs hos år eller är det 10 år sedan senast? Då får du en gratiskurs om du kontaktar kansliet efter att du anmält dig. Förmånen gäller inte kurser med individuell undervisning eller specialkurser (hygienpass, FHJ 1).

TA NÅGON MED OCH GÅ SJÄLV GRATIS PÅ KURS!

Om du tar någon med som aldrig tidigare gått på kurs hos oss så får ni båda två gå gratis på en och samma kurs. Efter att ni båda anmält er bör du kontakta kansliet och meddela vem du bjudit med på kursen. Förmånen gäller inte kurser med individuell undervisning eller specialkurser (hygienpass, FHJ 1).

VENN BETALAR?

Kursavgifterna ovan betalas av det av utbildningsstyrelsen finansierade projektet "Från ensamhet till mångsamhet". Projektet är ett samarbete mellan Skärgårdens Kombi i Pargas, Kimitoöns vuxeninstitut och Arbis i Åbo. Förmånen gäller hela hösten 2022 eller så länge de extra medlen räcker.

OSALLISTU KURSSILLE ILMASEKSI!

Jos et ikinä ennen ole osallistunut Kombin kurssille tai viimeisestä kerrasta on ainakin 10 vuotta aikaa, voit saada yhden ilmaisen kurssin soittamalla kansliaan ilmoittautumisen jälkeen. Etu ei koske yksityisopetusta eikä erikoiskursseja (hygieniapassi, EA 1).

OTA KAVERI MUKAAN JA OSALLISTU ILMASEKSI!

Jos otat mukaan kaverin, joka ei koskaan aikaisemmin ole osallistunut Kombin kurssille, saatte molemmat osallistua yhdessä yhdelle kurssille ilmaiseksi. Kun olette molemmat ilmoittautuneet, ota yhteyttä kansliaan ja ilmoita kenet olet kutsunut mukaan kurssille. Etu ei koske yksityisopetusta eikä erikoiskursseja (hygieniapassi, EA 1).

KUKA MAKSAA?

Ylämainitut kurssimaksut maksaa opetushallituksen rahoittama projekt "Yksinäisyystä yhteisöllisyyteen". Projekt toteutetaan Saariston Kombin, Kemiönsaaren aikuisopiston ja Åbo svenska arbetarinstitutetin yhteistyönä. Etu on voimassa koko syksyn 2022 tai niin kauan kuin rahoitusta riittää.



Föreläsningar - Luennot

Ensamheten – en fiende och en vän

000171

Ensamhet är något som en del av oss har för mycket av och en del för litet av. Den omtyckte föreläsaren Hilkka Olkinuora talar om ensamheten både som en epidemi och en bristvara i vårt samhälle. Ensamhet kan vara frivillig eller ofrivillig. Vi kan uppleva stark ensamhet fast vi har många sociala kontakter och relationer. En del mäniskor har å andra sidan få sociala kontakter utan att känna sig ensamma. Hur kan vi besegra den ofrivilliga, skadliga ensamheten och bli vän med den lugna, helande ensamheten? Hilkka Olkinuora, ordbrukare, rådgivare och präst, delar med sig av sin kunskap och expertis.

Deltagaravgiften är lägre än normalt p.g.a. att föreläsningen ingår i det av Utbildningsstyrelsen finansierade projektet "Från ensamhet till mångsamhet", som är gemensamt för Arbis i Åbo, Kombi i Pargas och Kimitoöns vuxeninstitut. Vi bjuder på en kopp kaffe eller te i samband med föreläsningen. **Anm. senast 29.9.**

Villa Lande - Auditorium
Hilkka Olkinuora
12 € > 5 €
ti 18.00–20.00
6.10.2022



Från Kimitoön till Peking – vallningsuppdraget för det kinesiska skidlandslaget i vinter-OS 2022 000172

Mats Johansson tillbringade över tre månader med det kinesiska längdlandslaget senaste vinter. Kina satsade hårt på att kunna ställa upp i skidsporterna i OS i Peking och Mats ingick i det kinesiska vallateamet. Hur såg vardagen för Mats ut då han vistades i Kina och hur fungerade samarbetet med skidåkare, tränare och ledning? Det här och mycket mer får vi höra Mats berätta om. **Anm. senast 20.9.**



Kimitoöns gymnasium
Mats Johansson
12 € > Ingen avgift
ti 18.00–19.30
27.9.2022

Balans i vardagen

000179

Känner du dig stressad? Har du svårt att koppla av? Tycker du att din vardag är ett stort pussel där inte bitarna faller på plats? Då kan det här vara en kurs för dig. Under kvällen kommer vi bl.a. att fundera över stress, återhämtning och vad som är viktigt för dig. Du kommer också att få prova på, och få olika verktyg som kan hjälpa dig på vägen till en hållbar och balanserad vardag. Lärare: Pia Hotanen, återhämtningscoach, MediYoga-instruktör och HormonyYoga-lärare. **Anm. senast 26.10.**

Kimitoöns gymnasium
Pia Hotanen
12 €
on 18.00–19.30
2.11.2022

Saariston kätketyt aarteet

000175

Luento kalastuksen ja lampaanhoiton sivutuotteena syntyvistä aarteista. Käsittelemme kalannahan mahdollisuksia, saaristolampaan monipuolisuutta - nahana, sarvien ja luiden jatkojalostusta.

Hanna Nore on käityöläinen ja freelancer kouluttaja, sekä perinnenahkuri Kemiönsaareelta joka luennoi meille kalastuksen ja lampaanhoiton sivutuotteena syntyvistä aarteista. Hannan kirja "Nahan jäljillä" ilmestyi kesäkuussa 2021.

Kimitoöns gymnasium
Hanna Nore
12 €
ti 18.00–20.00
22.11.2022





Fyrdelad föreläsningsserie om Ayurveda – hybrid

000173

Under den här fyrdelade föreläsningsserien utgår Victoria McGuinness från Ayurvedas holistiska lära. Ayurveda är en 5000 årig gammal kunskap om hur vi fungerar som olika individer. Ayurveda är tillåtande och det finns inga pekpinnar, vi kan ta stöd av Ayurveda och anpassa den till vår vardag. Det finns massor vi kan göra för kropp, knopp och själ. Vilka vardagstips kan Ayurveda ge dig för en bättre hälsa? Möjlighet att delta på distans, kontakta kansliet!

OBS! Om du anmäler dig till/deltar i hela föreläsningsserien (kurskod 000173), betalar du endast 28 €. Annars är kursavgiften 12€/föreläsning.

Den kvinnliga cykeln enligt Ayurveda 9.9

000178

Genom att se närmre på vad som händer i kroppen under menstruationscykeln kan vi som kvinnor börja förstå oss själva på ett djupare plan. Hur kroppen inverkar på vårt mående och vad vi kan göra för att leva en mer balanserad livsstil som kvinna. Ayurveda ger oss verktyg att förstå livet i dess helhet och på så sätt förstå oss själva bättre.

Årstidernas inverkan på måendet – höstdeppighet 7.10

000177

När solens vakna timmar på dygnet blir kortare kan det för vissa vara en tid då man börjar må sämre. En del kan känna av deppighet och trötthet. Ayurveda kan ge oss förståelse för vad det är som händer inom oss och hur och varför höstens årstid påverkar oss. Under föreläsningen får du en inblick i de verktyg Ayurveda ger oss för att bevara och återställa hälsan.

Ayurvedas syn på matsmälningen 18.11

000176

Idag lider många av någon form av obalans förknippat med magen. Inom Ayurveda anses grundorsaken till sjukdom komma ifrån en svag matsmältningseld. Under föreläsningen får du en inblick i Ayurvedas syn på detta och tips på enkla saker som du kan använda dig av i vardagen.

Self-care rutiner 25.11

000174

I det samhälle vi lever i idag är rutiner enligt scheman nya normen. Vårt levnadssätt har tagit oss längre ifrån naturens rytme och förståelsen för dess inverkan på oss. Under föreläsningen introduceras Ayurveda och de rutiner som vi kan använda oss av för att leva mer i samklang med naturen. Vi går igenom dagliga rutiner och säsongsrutiner som kan förbättra vårt mående. Förhoppningsvis får du inspiration till att testa något nytt i din egen vardag.

Dalsbruks skola

Victoria

McGuinness

**Fredag 9.9, 7.10, 18.11
och 25.11
kl.18.00–20.00**



Ekonomi - Talous

Grundkurs i aktieplacerande

310110

Det här är en praktiskt lagd kurs för dig som vill lära dig placera i aktier. Varför surfa på nätet i timtal, samla glimtar här och där när du kan få det som du på riktigt kommer att ha nytta av samlat i ett paket? Även om kursen börjar från grunderna vågar vi oss på krångligare saker också, såsom aktieemissioner, split och avkastning på eget kapital.

Det blir klara och tydliga besked om hur det fungerar och vad vi behöver tänka på. Kursen riktar sig till såväl nybörjare som placerare som redan ägt aktier en tid och vill förstärka sitt kunnande! Inga förhandskunskaper behövs. Som utbildare fungerar Sven-Eric "Svenne" Holmström. Svenne är en erfaren expert på placeringar och en kunnig utbildare. Han har en förmåga att kunna förenkla svåra saker på ett väldigt praktiskt och jordnära sätt. **Anm. senast 25.9.**

Program:

10:00–11:30 Hur är det att placera i aktie, vad behöver man veta?	13:00–14:00 Lunchpaus
11:30–11:45 Paus	14:00–15:15 Hur prissätter man aktier?
11:45–13:00 Vad händer på börsen, hur gör man börsaffärer?	15:15–15:30 Paus
	15:30–16:30 Hur förvalta portföljen och riskerna? Varifrån info?

**Kimitoöns
gymnasium
Sven-Eric Holmström**

55 €
lø 10.00–16.30
1.10.2022



Osakesijoittamisen peruskurssi

310111

Tämä käytännönläheinen kurssi on juuri Sinulle, kun haluat oppia sijoittamaan osakeisiin. Miksi surffailla verkossa tuntikaupalla, kerätä tiedonmurusia sieltä täältä, kun voit saada oikeasti tarvitsemasi tietopaketti kerralla? Vaikka tämä kurssi lähtee perusteesta, uskallamme keskustella hiukan vaikeammistaasioista myös, kuten osakeanesteista, spliteistä ja oman pääoman tuotosta.

Saat selkeitä ohjeita, miten osakesijoittaminen toimii ja mitä kaikkea tulee ottaa huomioon. Kurssin kohderyhmänä ovat aloittelijat ja jo jonkin aikaa osakkeita omistaneet, jotka haluavat vahvistaa osaamistaan. Ennakko-osamista ei tarvita. Kouluttajan toimii Sven-Eric "Svenne" Holmström. Svenne on kokenut sijoitusalan ammattilainen ja osaava kouluttaja. Hän osaa välittää vaikeita asioita käytännönläheisellä ja ymmärrettäväällä tavalla. **Ilm. viim. 6.11.**

Kurssiohjelma:

10:00–11:30 Millaista on sijoittaa osakkei- siin, mitä tulee tietää?	13:00–14:00 Lounastauko
11:30–11:45 Tauko	14:00–15:15 Miten osakkeet hinnoitellaan?
11:45–13:00 Mitä pörsseissä tapahtuu, miten käydään kauppaan?	15:15–15:30 Tauko

15:30–16:30 Miten hallitaan salkkua ja riskejä? Mistä tietoa?
--

**Kimitoöns
gymnasium
Sven-Eric Holmström**

55 €
la 10.00–16.30
12.11.2022

Företagande - Yrittäjyys

Starta eget

310112

På kursen går vi igenom de viktigaste sakerna att tänka på innan och i samband med att man startar sitt företag. Dels helt tekniska frågor om vad som behövs vid grundande av företag, men också t.ex. betydelsen av en affärsplan, stödnätverk för en ny företagare m.m. Kurssielien on ruotsi, mutta jokainen keskustlee omalla äidinkielelläni. Kursen ordnas i samarbete med företagsrådgivningen i Kimitoöns kommun. **Anm. senast 26.10.**

**Villa Lande -
Anderson
Mats Nurmio**

12 € > Ingen avgift
on 17.30–19.30
2.11.2022

Samhälle, historia & litteratur - Yhteiskunta, historia & kirjallisuus

Hembygdsforskning

Hembygdsforsningen är en kurs som har startat redan år 1978 och år 2023 blir således hembygdsforskingens 45:e år. Det är en trevlig grupp för olika åldrar, där allas intresse är hembygden. En del forskar i sitt intresseområde, som vi behandlar och diskuterar. Vi har olika temavällar och på våren gör vi en utfärd på Kimitoön och en lite längre bort. Att ge ut hembygdsböcker hör till de större utmaningarna. Vi träffas sista torsdagen i månaden. Fortsatta arkeologiska utgrävningar kommer att utföras sommaren 2023 på Telegrafberget i Lappdal under ledning av arkeolog Jan Fast. Exakta tidpunkten meddelas senare!

130102

Café Adele

Ulla Andersson

36 €

to 18.30–20.45

29.9–25.5.2023

Skrivlördag

130202

Programmet inkluderar skrivövningar, diskussioner kring språk och komposition och egna skrivprojekt, samtal om läsning och inspiration. Kursspråket är svenska, men skrivövningar och hemuppgifter får man göra på finska eller engelska (om det är ens modersmål). Ta med egna skrivdon, dator eller penna och papper. Kursdatum: 17.9, 15.10, 12.11, 10.12, 14.1, 18.2, 18.3 och 15.4. Kursledare: Ann-Christine Snickars, kritiker och skrivhandledare. **Anm. senast 11.9.**

Antikvariat Kojan

Ann-Christine

Snickars

56 €

lä 14.00–18.15

17.9–15.4.2023



Lustläsarnas läsecirkel – Huvikseen lukijat

130201

Vi samtalar om böcker som vi har läst, om intryck och vad vi har tyckt i en avslappnad atmosfär. Gruppen är tvåspråkig. Välkommen med! Vi träffas en gång i månaden på torsdagar: 15.9, 13.10, 10.11, 1.12, 19.1, 16.2, 16.3, 13.4 och 11.5.

Keskustelemme lukemastamme, kirjojen herättämistä pohdinnoista leppoisassa ilmapiirissä. Ryhmä on kaksikielinen. Tervetuloa mukaan! Tapaamatset torstaisin kerran kuussa: 15.9., 13.10., 10.11., 1.12., 19.1., 16.2., 16.3., 13.4. ja 11.5.

Dalsbruks bibliotek -

Taalintehtaan kirjasto

Marja-Leena Othman

32 €

to 16.00–17.30

15.9–11.5.2023

Kirjat on kova juttu ja runot rautaa

130203

Tervetuloa Kirjat on kova juttu ja runot rautaa -lukupiiriin. Tapaamme kerran kuussa ja juttelemme kiinnostavista kirjoista ja elämästä. Käsittelemme yhtä kirjaa kerrallaan ja valitsemme kirjat yhdessä. Ohjaajina Marianne Jokinen ja Terhi Varjoranta. Kursipäivämäärät: 13.9., 11.10., 8.11., 13.12., 10.1., 7.2., 7.3., 4.4., 9.5.

Litteraturcirkel

130204

Alla som vill diskutera böcker de läst och litteratur i allmänhet i trevligt och inspirerande sällskap är hjärtligt välkomna. Vi träffas ca var tredje vecka. Vid första tillfället bokas tidpunkter för övriga träffar. Första träffen måndag 5.9 kl. 17.30.

Kulturhus Björkboda

Marianne Jokinen,

Terhi Varjoranta

32 €

ti 14.00–15.30

13.9–9.5.2023

Kimitoöns gymnasium

Gabriella Lindblom

40 €

må 17.30–19.00

5.9–15.5.2023

Språk - Kielet

Hitta din kursnivå.

Välj den nivå som passar dig bäst.

A1 Jag kan förstå mycket enkla meningar och hjälpligt samtala med någon som pratar långt och tydligt om ämnen som är bekanta.

A2 Jag klarar mig i enklare diskussioner och rutiner. Mitt uttal är bristfälligt och mitt ordförråd räcker inte till i alla situationer.

B1 Jag kan rätt bra delta oförberedd i vardagliga samtal såväl i arbetslivet som på fritiden.

B2 Jag klarar bra av diskussioner i arbetslivet och på fritiden och även rätt bra i oförberedda situationer. Jag kan framföra mina tankar som helheter och motivera dem.

C1 Jag pratar klart och tydligt och kan samtala i olika situationer och kan utan besvärs hålla ett förberett föredrag. Jag kan språkets struktur och grammatik och kan lätt följa med i diskussioner och föreläsningar.

C2 Jag talar språket så gott som flytande, med en stil som passar i olika situationer. Min grammatikaliska kunskap är säker i nästan alla tillfällen.

Löydä kurssitasosi.

Valitse taso joka sopii sinulle parhaiten.

A1 Selviän yksinkertaisista puhetilanteista, kun puhutaan asioista jotka koskevat minua tai minulle tuttuja ihmisiä ja asioita.

A2 Selviän rutiininomaisissa ja yksinkertaisissa keskusteluissa. Ääntämiseni saattaa olla vielä puutteellista ja sanavarastoni ei riittä kaikkiin tilanteisiin.

B1 Hallitsen jokapäiväisiin tilanteisiin liittyvän sanaston mielestäni vähintään kohtalaisesti. Selviän jokapäiväisistä puhetilanteista työssä ja vapaa-aikana.

B2 Selviän työssä ja vapaa-aikana käytännön puhetilanteissa hyvin sekä melko hyvin myös vieraammissa puhetilanteissa. Osaan esittää ajatuksiani kokonaisuksina ja perustella näkökantojani.

C1 Puhun selkeästi ja sujuvasti erilaisista aiheista erilaisissa tilanteissa sekä pystyn pitämään valmistellun esitelmän vaivatta. Hallitsen kielen rakenteen ja sanaston hyvin. Pystyn helposti seuraamaan keskusteluja ja luentoja.

C2 Puhun erittäin sujuvasti ja tilanteeseen sopivalla tyylillä. Kieliopin ja sanaston hallinta on varmaa lähes kaikissa tilanteissa.

Nybörjar- och fortsättningskurs för inflyttade -

Swedish course for foreigners, beginners or not totally beginners

120244

Kursen riktar sig till inflyttade som redan har studerat lite svenska eller tidigare har kommit i kontakt med det svenska språket. Undervisningen börjar från språkets grunder och under kursen går man djupare in i grammatiken och vardagsfraserna i olika situationer. Om du startar dina studier i svenska nu, kommer vi att differentiera undervisningen och hjälpa dig gå framåt. Läromaterial bestäms och diskuteras i gruppen. Undervisningsspråket är engelska och svenska. Ingen kursavgift. Du lär dig om du vill!

The course is aimed for those who already have some knowledge in Swedish. The aim of the course is to practise day-to-day language and to practise vocabulary and phrases. If, however, you are starting your Swedish studies now, we will differentiate and help you advancing. Teaching material will be discussed with the group. Teaching language is English and Swedish. No course fee. You will learn if you want to!

Svenska, medelnivå A2-B1

120245

Vi förbättrar vår svenska! Vi utvecklar ordförrådet. Vi tränar vår förmåga att läsa, förstå och tala svenska. Undervisningen beaktar deltagarnas nivå, intressen och läromål. Studiematerial och lärobok bestäms tillsammans vid kursstarten. Individuell handledning vid behov.

Att satsa på språkstudier lönar sig!

Kimitoöns

gymnasium

Rosita Ruohio

28 € > Ingen avgift

to 16.30–18.00

8.9–1.12.2022

Kimitoöns

gymnasium

Rosita Ruohio

28 € > 18 €

to 18.00–19.30

8.9–1.12.2022



Everyday English, B1-B2 120305

- Want to speak English?
- Of course.
- Lack of practice?
- Perhaps.
- Why not turn up **every second week** and give yourself a chance to practise and learn some more?



Ryska A1 120607

Vill du lära dig ett annorlunda och spännande språk? Ryska tillhör de stora världsspråken och är mest spritt och talat av alla slaviska språk. Du får lära dig det kyriliska alfabetet, uttal, ord, fraser och hur man bygger meningar. Vi behandlar förstås också den ryska kulturen som skiljer sig ganska mycket från vår egen. Kom gärna med och lär dig ett nytt språk!

ONLINE Spanska, fortsättningskurs, B1.1 120701

Vi fortsätter att studera språket och kulturen. Du kan redan uppfatta huvudinnehållet i korta, tydliga och enkla budskap och meddelanden på spanska. På kursen lär du dig att bli säkrare i vardagliga situationer och föra mer komplexa samtal. Läromedel: Olika lättlästa böcker och Caminando 4 (fjärde upplagan). Kursen ges på distans och läraren skickar deltagarlänken till de anmälda innan kursstart. Nya deltagare som redan kan en del spanska är välkomna med!

ONLINE Distanskurs i Ukrainska A1.1, för nybörjare 129901

Kom med på vår kurs i ukrainska för nybörjare! Vissste du att det ukrainska språket är porten till språkfamiljen i Central- och Östeuropa? Det kan ses som språket för frihet, kärlek och de slaviska folkens urgamla historia. Vi lär oss att läsa och skriva med det kyrilliska alfabetet och pratar om våra vanliga drömmar och problem. Inga förkunskaper krävs. Behövligt kursmaterial fås av läraren. Kursen ges på distans. Läraren skickar videolänken till de anmälta. Ej 19.10. Irina Rogojin är ett barn av två nationer, Ukraina och Moldavien. Hon har en magisterexamen i lingvistik och erbjuder dig en kurs i sin barndoms språk.

Kursen erbjuds som en del av samarbetet mellan Åbo svenska arbetarinstitut, Kimitoöns vuxeninstitut och Skärgårdens Kombi. Anmälningar via www.aboarbis.fi

Obs! Anmälningen börjar 10.8.2022 kl. 18.00. **Anmäl dig senast 30.8!**

**Kimitoöns
gymnasium
Rosita Ruohio**
24 €
on 17.30–19.00
14.9–7.12.2022

**Kimitoöns
gymnasium
Gabriella Lindblom**
28 €
on 18.00–19.30
7.9–23.11.2022

**Webbkurs
Taina Tilvis**
58 €
ti 18.00–19.30
6.9–18.4.2023

**Webbkurs
Irina Rogojin**
34 €
on 17.45–19.15
7.9–30.11.2022

**Verkkokurssi
Anu Brander**
20 €
ti 17.30–19.00
20.9–25.10.2022

ONLINE Italiaa keskustellen ja kertaillen 000201

Italiaa iltapäivääsi kertaillen ja keskustellen. Keskustelemme italiaksi etukäteen jaetun lehtiartikkelin, laulun tai muun ajankohtaisen aiheen pohjalta. Kertaamme myös kieliopin keskeisiä ja toivottuja asioita. Kurssi toteutetaan Zoomin kautta. Voit ladata sen valmiiksi, ohjelma on ilmainen. Voit myös osallistua selaimen kautta. Sulje webkamera ja mikrofoni, niin ohjelma ei kuormitu liikaa. Opettaja pyytää sinua laittamaan kameran ja mikrofoniin päälle tarvittaessa.

Kurssi järjestetään Saariston kombin ja Kemiönsaaren aikuisopiston yhteistyönä. Ilmoittautuminen Saariston kombin kautta <https://kombi.pargas.fi/> Huom! **Ilmoittautuminen alkaa 16.8 klo 9.00.**

Sång & musik - Laulu & musiikki



Piano, Dalsbruk - Piano, Taalintehtas

110130

**Taalintehtaan
koulu**

Lina Källberg

100 €

Må/ma 14.30–19.00
5.9.–28.11.2022

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna pianister. Minimiålder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter.

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusivuotiaalle. Yksityisopetusta 30 minuuttia.

Piano, Kimito - Piano, Kemiö

110131

**Musikinstitutet
Arkipelag -
Musikkiopisto
Arkipelag**

Lina Källberg

100 €

Fr/pe 14.30–18.00
9.9.–2.12.2022

Kursen riktar sig till både nybörjare och längre hunna pianister. Minimiålder 6 år. Enskild undervisning, 30 minuter. Avgift 100€/termin.

Kurssi on suunnattu sekä aloittelijoille että edistyneemmille pianonsoittajille. Kurssi sopii yli kuusivuotiaalle. Yksityisopetusta 30 minuuttia. Maksu 100€/lukukausi.

Blockflöjt, tvärflöjt - Nokkahuila, poikkihuila

110132

**Musikinstitutet
Arkipelag -
Musikkiopisto
Arkipelag**

Nina Källberg

100 €

On/ke 14.30–18.00
7.9.–23.11.2022

Enskild eller gruppundervisning i tvärflöjt och blockflöjt. Välkommen både gammal och ung, nybörjare eller längre hunnen. Även dykningar i musikens teori, allt enligt dina egna önskemål. Avgift 100 €/termin.

Yksityis- tai ryhmäopetusta poikkihuilussa ja nokkahuilussa. Tervetuloa sekä nuoret että vanhemmat, aloittelevat tai pidemmällä olevat. Sukelluksia myös musiikin teorian maailmaan, oman toiveesi mukaan. Maksu 100 €/lukukausi.

Dragspel - Harmoniikka

110133

**Dalsbruks skola
Samuli Jokinen**

78 €

Må/ma 17.00–19.15
5.9.–24.4.2023

Vi spelar dragspel tillsammans men får också personlig handledning. Nybörjare är mer än hjärtligt välkomna med!

Soitamme harmonikkaa yhdessä mutta saamme myös henkilökohtaista ohjausta. Aloittelijat sydämellisesti tervetuloa mukaan!

Violinspel - Viulunsoitto

110135

**Kimito skolcentrum -
Kemiön
koulukeskus
Silja Pettersson**

HT 100 € / VT 100 €

On/ke 15.45–17.45

7.9.–19.4.2023

Enskild undervisning, 30 min./person. Egen fiol med. Speltid onsdag eller torsdag. Distansundervisning också möjlig. Deltagarnas speltid bestäms enskilt med läraren. Avgift 100€/termin.

Yksityisopetus 30 min./hlö. Oma viulu mukaan. Soittoaika on joko kesiviikkoin tai torstaisin. Myös etäopetus mahdollista. Jokaisen omasta soittoajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Maksu 100€/lukukausi.

Sång - Laulu

Tappar du rösten eller gör det ont i halsen när du sjunger? Är du nyfiken på hurdana röstresurser du har? Kom och utveckla din sångröst med rätt sångteknik! Enskild undervisning, 30 min, onsdagar eller torsdagar, tiden bestäms enskilt med läraren. För dig över 15 år. Avgift 100€/termin.

Lähteekö ääni tai kipeyykkö kurku laulaessasi? Kiinnostaisiko kokeilla, millaisen äänen voisit saada itsestäsi irti? Tule kehittämään lauluääntäsi oikean tekniikan avulla! Yksityisopetus 30 min, joko keskiviikkoina tai torstaina, ajasta sovitaan erikseen opettajan kanssa. Yli 15-vuotialle. Maksu 100€/lukukausi.

Gospel

Vi sjunger glad och svängig körmusik med tonvikt på gospelmusik men också körjazz och annan musik. Repertoaren förnyas regelbundet. Övningar i regel varannan söndag. Insjungning för nya sångare i början av höst- och vårterminen. I samarbete med Baltic Gospel Singers.

Laulamme iloista ja svengaavaa kuoromusiikkia, pääasiassa gospelia, mutta myös kuorojazzia ja muuta musiikkia. Repertuaari uudistuu säännöllisesti. Harjoitukset pääasiassa joka toinen sunnuntai. Koelaulutilaisuus uusille laulajille syys- ja kevätlukukauden alussa. Yhteistyössä Baltic Gospel Singersin kanssa.

Pensionärskören - Vi sjunger tillsammans!

Kom med och sjung! Med låg tröskel välkomnas alla som vill ta del av musik som ger välmående och livslust. Repertoaren väljs enligt medlemmarnas önskemål blandat med lite överraskningar.

Storband KIBB

Ett storband spelar svängig musik, lätt jazzigt, och har som instrument trumpetar (4 st), tromboner (4 st) och saxofoner (5 st). Därutöver skall finnas ett komp bestående av piano, gitarr, bas och trummor. Sång kan även förekomma. En förutsättning för deltagande är att man någorlunda behärskar att spela efter noter och kan öva på egen hand mellan övningarna.

Övningarna startar 4.9 och hålls i Musikinstitutet Arkipelag i regel varannan söndag kl. 14-16.15 (tiden kan enligt överenskommelse variera). Nya deltagare är varmt välkomna med!

Hornmusik - Torvisoitto

Vi spelar olika blåsinstrument tillsammans men får också personlig handledning. Nybörjare - välkomna med och spela!

Soitamme puhallininstrumentteja yhdessä, mutta saamme myös henkilökohtaista ohjausta. Aloittelijat - tervetuloa mukaan soittamaan!

110139

Kimito skolcentrum -

Kemiön

koulukeskus

Silja Pettersson

HT 100 € / VT 100 €

on 18.15–19.45

7.9–19.4.2023

110134

Dragsfjärds

församlingshem -

Dragsfjärdin

seurakuntatalo

Peter Södergård

68 €

sö 16.15–19.15

4.9–7.5.2023

110136

Kimito skolcentrum

Malin Lindholm

58 € > 40 €

to 16.15–17.45

8.9–20.4.2023

110137

Musikinstitutet

Arkipelag

Kaj Kulla

52 €

sö 14.00–16.15

4.9–19.3.2023

110138

Kimito skolcentrum -

Kemiön koulukeskus

Allan Järf

65 €

ti 18.00–19.30

6.9–18.4.2023



Data, foto & film - Tietotekniikka, valokuvaus & elokuva

3D-utskrift, tisdag 6.9

340131

3D-utskrift, torsdag 15.9

340132

Önskar du få råd och handledning i hur man använder 3D-skrivaren i Kimito bibliotek? Kom då med på det här introduktionstillfället. Inga förkunskaper krävs.

Eftersom det finns ett stort antal färdiga 3D-modeller, som man kan ladda ner från nätet, så behöver man inte själv kunna skapa 3D-modeller för att ha nytt av skriven. På nätet hittar man till exempel olika ställningar, reservdelar, skal, leksaker, verktyg med mera, som man kan skriva ut.

Anmäl dig antingen till 6.9 eller 15.9. Samma saker går igenom vid båda tillfällena.

Filmklubben Pony - Elokuvakerho Pony

340133

Pony är Kimitoöns filmklubb, som förevisar ett mångsidigt utbud av filmer från olika länder. Klubben fungerar i den unika och anrika biografen Bio Pony vid stranden i Dalsbruk. Då du deltar i vuxeninstitutets klubb har du möjlighet att njuta av klubbens alla filmer. Bland utbudet finns ofta filmer som inte visas på andra biografer. Upplevelsen fördjupas av en kort presentation av filmen och en gemensam diskussion efter förevisningen. Som kursledare fungerar Gabriella Lindblom.

Deltagaravgift 24€/termin. Om du inte vill ansluta dig till kursen, kan du köpa engångsbiljett vid dörren (10€). Mer information på kommunens hemsidor eller Facebook: Bio Fix Bio Pony.



Pony on Kemiönsaarella toimiva elokuvakerho, joka esittää monipuolisesti eri maiden elokuvia. Esityspaikkana toimii ainutlaatuinen, klassinen elokuvateatteri Bio Pony Taalintehtaan rannassa. Liittymällä aikuisopiston järjestämään kerhoon pääset nauttimaan kaikista kerhon näytöksistä. Tarjonnassa on useita elokuvia, joita ei nähdä missään muussa teatterissa. Kokemusta syventää elokuvan lyhyt esittely ja näytöksen jälkeen käyty keskustelu. Kerhon vetäjänä toimii Gabriella Lindblom.

Jäsenmaksu 24€/kausi. Jos et halua liittyä kerhon jäseneksi, voit ostaa kertalipun ovella (10€). Lisätietoja kunnan kotisivulla tai Facebook: Bio Fix Bio Pony.

15.9 Cinema Paradiso, Giuseppe Tornatore, Italien/Italia, 1988

29.9 Druk (En runda till/Yhdet vielä), Thomas Vinterberg, Danmark/Tanska, 2020

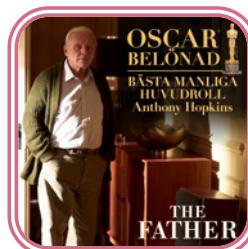
13.10 The Farewell, Lulu Wang, Kina/Kiina, 2019

27.10 Amatörer/Amatörit, Gabriela Pichler, Sverige/Ruotsi, 2018

10.11 The Father/Isä, Florian Zeller, Storbritannien/Iso-Britannia, 2020

24.11 Kollektivet/Kommuni, Thomas Vinterberg, Danmark/Tanska, 2016

8.12 Kupé nr 6/Hytti nro 6, Juho Kuosmanen, Finland/Suomi, 2021



Villa Lande -

Biblioteket

Lars Engblom

12€ > Ingen avgift
ti, to 17.00–19.00

Bio Pony

Gabriella Lindblom

24 €

to 18.00–20.00

15.9–8.12.2022



Individuell datahandledning

340134

Mona Fernelius

10 €/h

5.9–28.11.2022

Behöver du hjälp med din dator, någon tjänst på nätet eller i något program? Det kan handla om allt från att kolla vädret, ordna dina bilder till att boka en biljett eller skicka mejl. Vår datorhandledare Mona Fernelius hjälper gärna till under januari-april. Kontakta vuxeninstitutet 040 630 3937, 040 673 4416 om du vill boka tid för individuell handledning! Tillsammans med Mona kommer ni sedan överens om tid och plats. Kostnad: 10€/h. Fakturering i efterskott.

Seniorskoj på datorn

340135

Dalsbruks skola

Solveig Friberg

20 € > 5 €

on 16.30–18.45

5.10–30.11.2022

Datorn kan användas till mycket mer än att lägga patientens och sköta bankären. Under fem kurstillfällen bekantar vi oss med många roliga möjligheter. Syftet är att inspirera till att använda dator och Internet mångsidigt. Kursen är avsedd för nybörjare och innehåller föreläsningar samt individuella, handledda övningar. Ta med egen Windows-dator eller Android-surfplatta. Du kan också använda iPad, men får då inte individuell handledning. Fråga läraren om du är osäker.

1. Res med dator (Google Earth, Google Maps, resesajter mm)
2. Läs på dator (böcker, tidningar, bibliotek mm)
3. Spela på dator (bl.a. korsord, minnesspel mm)
4. Film och musik på dator (Youtube, Spotify, Arenan m.fl.)
5. Andra möjligheter (enligt deltagarnas intressen)

Vi träffas onsdag 5.10, 19.10, 2.11, 16.11 och 30.11. **Anm. senast 28.9.**



Lightroom – introduktionskurs

340136

DitCenter - Mötesrum våning 6

Oscar Keserci

30 €

lö 12.00–20.30,

sö 9.00–14.00

1.10–2.10.2022

På den här grundkursen introduceras du till Lightroom och lättare bildredigering. Vi går igenom allt du behöver veta för att komma igång med bildredigering på egen hand, programmets mest effektiva verktyg och hela arbetsflödet från att importera till att exportera en färdig bild.

Under kursen lär du dig att använda de vanligaste redigeringsverktygen och hur du kan använda dom på olika kreativa sätt. Du kommer bland annat att lära dig om arbetsflöde, organisering, framkallningsverktyg, exponering, skärpa, datorskärm kalibrering, dammborttagning, svartvitt, panorama bilder, HDR bilder, RAW-formatet och massor olika tips inom landskapsfotografering. På lördagen kommer vi också att fotografera solnedgången. Det kan deltagarna testa olika tekniker som HDR, panorama bilder, lång slutartid och att skapa starka kompositioner.

Utförligare kursbeskrivning på vuxeninstitutets webbsida! **Anm. senast 23.9.**

Photoshop – introduktionskurs

340137

DitCenter - Mötesrum våning 6

Oscar Keserci

20 €

lö 10.00–20.30

19.11.2022



På den här grundkursen introduceras du till Photoshop & lättare bildredigering. Vi går igenom allt du behöver veta för att komma igång med bildredigering på egen hand, programmets mest effektiva verktyg & hela arbetsflödet från importera till att exportera en färdig bild.

Under kursen lär du dig att använda de vanligaste redigeringsverktygen och hur du kan använda dom på olika kreativa sätt. Du kommer bland annat att lära dig om arbetsflöde, lager, hur du ändrar en himmel, klona bort saker, slå ihop olika exponeringar, maska, lägga texter på bilden, radera bakgrund, dodge & burn teknik och massor med olika tips.

Utförligare kursbeskrivning på vuxeninstitutets webbsida! **Anm. senast 11.11.**



Nattfotografering - något du vill prova på?

340138

Hjärtligt välkomna på en nattfotograferingskurs för nybörjare och semiprofessionella. Vi börjar med att hålla teori och åker senare ut till kusten för att fotografera solnedgången och nattbilder. Nästa dag så redigerar vi bilderna med Adobe Lightroom CC.

Kursens innehåll: grunderna till nattfotografering, genomgång av hur man fotograferar vintergatan och norrsken, förhandsplanering, tekniker man kan utnyttja för att förbättra bilder tagna på natten och att stampa ihop bilder (stacking).

Deltagarnas utrustning:

- Egen dator med Lightroom installerad (Det går att ladda ner på www.adobe.com).
- Digital systemkamera (både APS-C och fullformat går bra).
- Helst en vidvinkel objektiv (av 14mm till 24mm).
- Stativ.

Utförligare kursbeskrivning på vuxeninstitutets webbsida! Välkommen med!

Anm. senast 21.10.

DitCenter -

Mötesrum våning 6

Oscar Keserci

20 €

lö 12.00–22.00,

sö 9.30–13.30

29.10–30.10.2022

Konst & hantverk - Taide & kädentaidot

Elämän voimaa etsimässä - Tutustu taideterapiaan

110335

Tällä kurssilla etsimme omia tärkeitä voiman, elämänilön ja -rohkeuden lähteitäämme maalaten ja kirjoittaa, hengitellen ja hieman liikkuenkin sekä keskenämme jakaen. Mitään ns. taiteellisia taitoja et tarvitse, ne löytyvät sinusta itsestäsi ekspressiivisen taideterapien menetelmien myötä. Luovan taidetyöskentelyprosessin kautta on mahdollista saada parempi kosketus itseensä, omiin tunteisiinsa ja tarpeisiinsa. Jokainen osaa, kaikki on oikein ja tärkeää, löytämisen ja vastaanottamisen arvoista. Ryhmään mahtuu max. 10 osanottajaa. Materiaalikustannukset n. 15 € /osanottaja maksetaan suoraan ohjaajalle. Ohjaaja: taideterapeutti, työnohjaaja Terhi Varjoranta. Tiedustelut Terhi Varjoranta terhi.varjoranta@gmail.com tai p. 040 8354942. (Jätä mielellään tekstiviesti, niin Terhi ottaa yhteyttä.) Kurssipäivämäärät: 12.10., 19.10., 26.10., 2.11. ja 9.11. **Ilm.viim. 5.10.**

Kulturhus

Björkboda

Terhi Varjoranta

24 €

ke 18.00–20.45

12.10–9.11.2022

Streck och färg – en kreativ väg till bilder - Viiva ja väri – luova tie kuvantekoon 110336

Vi tecknar fria linjer och leker med färger som vi förenar till bilder antingen i en föreställande eller abstrakt stil. Vi kastar oss in i tecknings- och målningsprocessen och frigör vår kreativitet och fantasi. Det krävs ingen tidigare erfarenhet. Ta med blyertsprönnor av olika hårdhet (HB, 2B, 6B), suddgummi, linjal och olika typer av papper (kopieringspapper, tapet, vattenfärgspapper etc), även färgpennor, kol och olika kritor är bra. **Anm. senast 23.10.**

Dalsbruks skola

Maarit Puhakka

24 €

Lö/la 10.00–16.00,

sö/su 10.00–16.00

29.10–30.10.2022

Teemme kurssilla tehtäviä joissa vapaata piirrosviivaa ja värien leikkiä yhdistellen rakennamme kuvaan kertovaan tai abstraktiin. Heittäydymme piirtämisen ja maalaamisen prosessiin ja vapautamme luovuutemme ja mielikuvituksen. Aiempaa kokemusta ei tarvita. Ota mukaan erilaisen kovuusasteen lyijykyniä (HB, 2B, 6B) pyyhekumi, viivoitin ja erilaisia papereita (kopiopaperi, tapetti, voimapaperi, vesiväri...), myös värikynät, hiili ja erilaiset liidut ovat hyviä. **Ilm. viim. 23.10.**



Måla akvarell - Maalaat akvareilleilla

110337

Dalsbruks skola
Maarit Puhakka

20 €
Lö/la 10.00–16.00,
sö/su 10.00–16.00
24.9.–25.9.2022

Kan du laverat på riktigt? Hur får man den finaste färgskalan ur grundfärgerna? Man kan korrigera sitt gamla verk och bearbeta en målning åtskilliga gånger. Våga prova nya tekniker i akvarellmålningen! Under kursen går vi igenom olika akvarelltekniker och lär oss mera om färgernas förtrollande värld. Teori varvas med praktiskt arbete under handledning. Lite konstruktiv konstkritik ingår också. Kursen passar alla som vill uttrycka sig genom konst, också nybörjare. Ta med eget material. **Anm. senast 18.9.**

Osaatko jo käyttää laveerausta luodaksesi syviä kontrasteja? Miten sekoittaa loistavia värisävyjä perusväristä? Vanhojakin töitään voi vielä korjailla ja pilalle mennyt teos kestää useampia korjauskertoja. Uskalla kokeilla aivan uudenlaisia menetelmiä! Kurssilla syvennytään erilaisiin akvarelliteknikoihin ja perehdytään myös värien salaisuuksiin. Opetus sisältää teoriaa ja käytännön ohjausta. Opettajalta saa myös rakentavaa taidearvostelua kurssin aikana. Kurssi on tarkoitettu kaikille luovasta tekemisistä kiinnostuneille, myös aloittelijoille. Oma materiaali mukaan. **Ilm. viim. 18.9.**

Bokbindning - Kirjansidonta

110521

Dalsbruks skola
Lena
Blankenstein-
Holmström

16 €
sö 10.00–15.30
9.10.2022

Vill du lära dig hur man gör en bok av material som i stort sett redan finns hemma. Bokens storlek är 21,5 x 16 cm Vi använder kopieringspapper. Pärmen är kartong och tyg. Materialkostnad 30 €. **Anm. senast 2.10.**

Haluatko oppia sitomaan kirjan tarvikkeista mitä aika monella löytyy jo kotona. Kirjan koko on 21,5 x 16 cm Käytämme kopiopaperia. Kannet pahvia minkä päällystämme kankaalla. Materiaalit 30€. **Ilm. viim. 2.10.**

Keramik - Onsdag - Keramiikka - KeskviiKKo

110401

Bjärkas
krukmakeri
Inge-May Koskelin

34 €
On/ke 18.00–20.00
7.9.–23.11.2022

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren.

Kurssilla perehdytään erilaisiin keramiikan valmistustekniikoihin, drejaukseen, koristelu- ja lasitusmenetelmiin. Materiaalikustannukset maksetaan suoraan opettajalle.

Keramik - Lördag - Keramiikka - Lavantai

110402

Bjärkas
krukmakeri
Inge-May Koskelin

44 €
Lö/la 10.00–13.00
10.9.–3.12.2022

På kursen lär du dig keramikens grundtekniker, drejning, dekorering och glasering. Materialkostnader tillkommer, betalas direkt till läraren.

Kurssilla perehdytään erilaisiin keramiikan valmistustekniikoihin, drejaukseen, koristelu- ja lasitusmenetelmiin. Materiaalikustannukset maksetaan suoraan opettajalle.

Handarbetscafé - Käsityökahvila

110519

Räpylä
Päivi Seppälä
HT 39 € / VT 39 €
ti 17.30–19.45
6.9.–18.4.2023

Kom med och sticka, virka eller brodera i vårt glada gäng i Räpyläs utrymmen. Vi väljer tillsammans ett intressant tema, som vi bekantar oss med. Om du vill, kan du även göra egna arbeten eller fortsätta på något halvfärdigt projekt.

Tule mukaan neulomaan, virkkaamaan tai kirjomaan iloiseen joukkoomme Räpyläntiloihin. Valitsemme yhdessä jonkin teeman, johon tutustumme. Halutessasi voit myös tehdä omia töitäsi tai jatkaa jotain kesken jäänyttä projektiä.

Garnhärvans handarbetscafé

110520

Garnhärvan
Tone Leganger
HT 41 € / VT 41 €
to 17.00–19.30
8.9.–20.4.2023

Kom med på Stickcafé med Tone! Vi pratar om allt som har med garn och handarbete att göra och stickar/virkar så klart tillika. Ibland har vi olika teman. Kaffe och te bjuds det på! Ta med ditt projekt och ha en trevlig kväll.

Träslöjd - Puutytöt

Tillverkning av mindre möbler och slöjdprodukter.
Pienten huonekalujen ja veistotöiden valmistusta.



Kurs i tovning - Huovutuskurssi

110522

På kursen bekantar vi oss med traditionell våttovning som sker med hjälp av vatten och tvål. För små arbeten och dekoration kan även tovningsnål användas. På kursen kan du tillverka t.ex. tofflor, väskor, väggbonader, grytunderlägg, bollar eller exempelvis frukter till barnens lekar. Ta med dig ett tvättfat, en liten skål, marseilletvål, svamp, sax, gamla handdukar, stadig plast för mönster samt en gammal vaxduk eller plast som skydd för bordssytan. Du kan även ta med dig ull och yllegarn. Ull kan du även köpa av läraren. **Anm. senast 5.11.**

Kurssilla tutustutaan perinteiseen märkähuovutukseen veden ja saippuan avulla. Pieniin töihin ja koristeluun voidaan käyttää myös huovutusneulaa. Kurssilla voi tehdä esimerkiksi tossuja, laukkuja, seinävaatteita, pannunalusia, palloja tai vaikka hedelmää lasten leikkeihin. Ota mukaasi pesuvatit, pieni kulho, marseille-saippuaa, sieni, saksit, vanhoja pyyhkeitä, tukevaa muovia kaavoiksi sekä vanha vahakangas tai muovi pöydän suojaaksi. Voit ottaa mukaasi omia villoja ja villalankaa. Villoja voi ostaa myös kurssin ohjaajalta. **Ilm. viim. 5.11.**

Nahan kuviointikurssi - kolme päivää

110509

Voit valmistaan esim. vyön, koiranpannan, muistivihon kannet, rannekkeen, taskupeilin tai silmälaskikotelon. Omia toiveita töihin toteutetaan mahdollisuksien mukaan. Ensimmäisellä kerralla suunnitellaan ja leikataan nahat. Toisella kerralla kuvioointiteorian jälkeen kuvioit työsi näytäväällä stamping-teknikalla. Kuvioinnin opettaa kuvioinninmestari Urmas Laukkanen (Urmas talar svenska). Kolmannella päivällä työt värijätään ja ommellaan valmiiksi. Kurssilla saat lainaksi kaikki tarvittavat ammattitaitoiset työvälineet. Materiaalit voit ostaa opettajalta. Kurssia koskevat tiedustelut suoraan opettajalta: puh. 050 541 6941/Annika. Käy katsomassa mallitöitä: www.nahkamaakari.com, sekä Laukkasen Satula ja Nahkatytö (Facebook). Ajankohta: 15.10, 16.10, 30.10. **Ilm. viim. 7.10.**

Kaffepåsarnas nya liv - Kahvipussien uusi elämä

110510

Både för nybörjare och för mera erfarna återbrukare. Du kan göra t.ex. kassar, korgar och skålar. Vi gör arbeten i både rutflätning och sicksackflätning. Ta med tomma kaffepåsar! Också läraren har material, som du kan använda. Kursdatum: 17.9, 1.10, 15.10 och 29.10. **Anm. senast 11.9.**

Kahvipussitöitä vasta-alkajille ja kokeneemmille tekijöille. Voit tehdä esim. kasseja, koreja sekä kulhoja. Punomme ruutu- ja/tai hakaketjuteknikoilla. Ota mukaan tyhjiä kahvipusseja, opettajan materiaaleillakin pääset alkuun. Ajankohta: 17.9., 1.10., 15.10. ja 29.10. **Ilm. viim. 11.9.**

110601

Östermalms Snickeri

Tomas Östermalm

44 €

on 18.00–21.00

7.9.–23.11.2022

Dalsbruks skola

Päivi Seppälä

16 €

Fr/pe 18.00–21.00,

lö/la 10.00–15.00

11.11.–12.11.2022

Kimitoöns gymnasium Annika Härkönen, Urmas Laukkanen

30 €

la 10.00–16.30,

su 10.00–16.30

15.10.–30.10.2022

Kimitoöns gymnasium Anja Lindqvist

34 €

Lö/la 10.00–16.00

17.9.–29.10.2022

Sygläde i ett helt veckoslut! - Ompelun iloa koko viikonloppu!

110511

Nu kan du sy under ett helt veckoslut! Ta med din symaskin och kom med på "syläger" till Ljungborg. Du kan välja mellan att förverkliga egna idéer eller sy enligt färdiga modeller och mönster. Kostnader för mat och material tillkommer. **Anm. senast 23.9.**

Nyt voit ommella koko viikonlopuun ajan! Ota mukaan ompelukoneesi ja tule mukaan "ompeluleirille" Ljungborgiin. Voit toteuttaa omia ideoita tai ommella valmiiden mallien tai kaavojen mukaan. Ruoka ja materiaalikustannukset maksetaan erikseen. **Ilm. viim. 23.9.**



Sygläde - Grundkurs i sömnad

110524

Går du omkring och drömmar om att sy enkla saker till hemmet? T.ex. gardiner, kuddar, dukar. Men du har inte rört symaskinen sedan skoltiden? Då ska du anmäla dig till den här kursen! Kursen riktar sig till nybörjare. Vi börjar från grunden och lär oss det viktigaste om symaskinen och syr olika detaljer för att du skall få upp känslan för sömnaden. Kursen varvas med teori och individuell handledning. Du får hjälp med att förverkliga dina egna idéer och önskemål. Ta gärna med egen symaskin! För mera info, ring Tinne 0405341981. Vi träffas 20.9, 27.9, 4.10 och 11.10. **Anm. senast 13.9.**

Silverkedja - Hopeaketju

110528

Nu har du möjligheten att tillverka din egen kedja i silver! Under kursen finns det tre olika kedjor att välja mellan eller varför inte göra dem alla! Du behöver inga förhandskunskaper och materialen och verktygen fås via kursen. Verktygskostnaderna blir ca. 40€ eller så kan du även låna från vuxenistitutet. Materialkostnaderna blir silvrets dagspris gånger färdiga kedjans vikt.

Bindande anmälan på grund av val av kedja, material- och verktygsinköp. Meddela efter anmälan till owndesign@kitnet.fi eller 050-3067403 vilken kedja du vill tillverka. Kursens längd 3 x 2h, 8.11, 15.11 och 22.11. **Anm. senast 1.11.**

Nyt sinulla on mahdollisuus valmistaa oma hopeaketjusi! Kurssin aikana on mahdollista valita kolmesta eri ketjumallista mieleisensä tai mikäspä ei tehdä yhden jokaisesta! Et tarvitse aiempaa kokemusta ja materiaalit sekä työkalut saat kurssin yhteydessä. Työkalukustannukset ovat noin 40€ tai voit myös lainata aikuisopistolta. Materiaalikustannukset ovat hopean päivähinta kertaa valmiin korun paino.

Sitova ilmoittautuminen ketjun valinnan, sekä materiaalien ja työkalujen hankinnan takia. Ilmoita kurssille ilmoittamisen jälkeen owndesign@kitnet.fi tai 050-3067403 minkä ketjun aiott valmistaa. Kurssin kesto 3 x 2h, 8.11., 15.11. ja 22.11. **Ilm. viim. 1.11.**

Ljungborg

Carita "Tinne"

Sjöström

30 €

Fr/pe 16.00–19.00,

lö/la 10.00–19.00,

sö/su 10.00–18.00

30.9–2.10.2022

Kimitoöns
gymnasium

Carita "Tinne"

Sjöström

20 €

ti 18.00–20.30

20.9–11.10.2022

Dalsbruks skola

Henna Renfors

16 €

ti 18.00–20.00

8.11–22.11.2022



Från horn till smycken - Sarvesta koruksi

110529

Under kursen lär du dig grunder i horn- och benarbete med betoning på smyckestillverkning med dessa material. Vi tillverkar knappar, smycken och andra små ting och vi provar på många olika tekniker. Du behöver ingen tidigare erfarenhet men kursen passar även dem som gått kurs inom området tidigare. Var medveten om att arbetet är dammigt och kräver användning av andningsskydd. Materialkostnader enligt användning. Före kursstart skickar läraren e-post med mer information. Välkommen på kurs! **Anm. senast 27.9.**

Kurssin aikana opit perusteet sarvi- ja luutyöhön painopisteenä korujen teko näillä materiaaleilla. Kurssilla tehdään nappeja, koruja ja muita pieniä tuotteita kokeillaan montaa eri tekniikkaa. Kurssi ei vaadi aikaisempaa osaamista, mutta sopii myös hyvin aikaisemmin kurssilla olleille. Olethan tietoinen, että työ on erittäin pölyistä ja vaatii hengityssuoja- men käyttöä. Materiaalikustannukset käytön mukaan. Saat ennen kurssia sähköpostin jossa lisätietoja ja mitä sinun tulee ottaa mukaan. Tervetuloa kurssille! **Ilm. viim. 27.9.**



Nålbindning för nybörjare - Neulakinnastekniikka aloittelijoille

110530

Nålbindning är en traditionell hantverksteknik som används till att göra bland annat sockor och vantar långt före vi kunde sticka. De äldsta fragmenten av nålbindning i Finland är från början av 1000-talet och tekniken har bevarats som levande tradition till denna dag i delar av landet. Under kursen lär du dig grunderna för tekniken såsom val av material och nål, hur du börjar arbetet på några olika sätt samt grunder i hur man bygger upp plagg såsom vantar, sockor och mössor. Efter några enklare övningar kan ni välja ett eget projekt att arbeta med under kursen, du får också gärna jobba vidare hemma mellan kursdagarna.

Till nålbindning behöver du garn och en nål som passar till ändamålet. Nålen kan du låna eller köpa av läraren, garn kan du ta med hemifrån men finns också att köpa av läraren.

Mer information får du per e-post innan kursens början. Välkommen på kurs! **Anm. senast 6.9.**

Neulakinnastekniikalla tehtiin mm. kintaita ja sukkia paljon ennen kun opittiin neulomaan. Vanhimmat neulakinnasfragmentit Suomessa on 1000-luvun alusta, ja teknikka on säilynyt elävään käsyöoperinteenä paikoittain tähän päivään saakka. Kurssin aikana opit teknikan perusteita kuten materiaalin sekä neulan valintaa, eri aloitustapoja sekä perusteet vaatteitten rakenteesta, esim. peukalot, kantapäät jne. Aloitetaan helpolla harjoituksilla, jonka jälkeen voitte valita oman projektin kurssin ajaksi, työtä saa mielellään jatkaa myös kotona kertojen väliessä.

Neulakinnastekniikkaan ei tarvitse muuta kuin sopivan neulan ja lankaa. Neulan saa lainata tai ostaa opettajalta, lankaan voi ottaa kotoa tai ostaa opettajalta.

Saat lisätietoja sähköpostiin ennen kurssin alkua. Tervetuloa kurssille! **Ilm. viim. 6.9.**

Kimito skolcentrum -

Slöjdsal -

Kemiön

koulukeskus -

Puutytösali

Minna Mollgren

30 €

ti 17.30–20.30

4.10–15.11.2022

Sagalunds museum -

Vreta skola -

Sagalundin museo

Minna Mollgren

16 €

ti 17.00–19.30

13.9–27.9.2022



Kom i gång med stickning

Vill du lära dig sticka, eller vill du bli en bättre och snabbare stickare? Vi går igenom grunder, som att lägga upp maskor, maska av, rätta och aviga maskor, ökningar och minskningar, medan vi stickar ett litet projekt (t.ex. sockor eller vantar). Vi ser också på olika metoder för att få samma resultat, så alla kan hitta en metod som passar. Vid sidan om delta går vi igenom stickningsresurser på nätet och hur man tolkar färdiga stickningsmönster.

Ta med egna stickor och garn. Ifall du aldrig har stickat förut och inte vet vad du ska ta med, så ta med 3,5mm strumpstickor och Novita 7-bröder (eller motsvarande) garn av ljus färg. Vidare är en virknål bra att ha, speciellt då man behöver rätta till fel. Kontakta gärna läraren ifall du har frågor.

Kom med och påbörja en hållbar och rolig hobby! Kom med även om du redan kan sticka och bara vill sticka tillsammans med andra. Allting är roligare om man har sällskap. Klockslaget kan justeras enligt gruppens önskemål. **Anm. senast 13.9.**

Sticka sjalar med Tone

110515

Har du alltid varit sugen på att sticka en sjal men inte riktigt vågat? Nu har du chansen att få hjälp och stöd! Är du en van sjalstickare men söker inspiration eller likasinnade, välkommen med också du! Vi träffas 3 lördagar under hösten (10.9, 8.10 och 12.11) där vi pratar om olika sjalkonstruktioner, färgkombinationer, hur vi använder sjalar och såklart hur vi stickar dom! Garn och stickor och/eller mönster som du gärna vill använda får du ta med om du vill, dock finns allt att köpa på plats. Hjärtligt välkomna! **Anm. senast 4.9.**

Sockstickarklubben

110516

Sockor hör till det mest populära plagget att sticka själv och vad är väl mer värmende än ett par handgjorda yllestrumpor? Sockklubben träffas två lördagar i månaden (september-november) för att sticka månadens socka. Varje månad är det en ny socka och nya tekniker! Till denna kurs är alla sticksugna välkomna! Du får handledning på den nivå du befinner dig. Kursdatum: 3.9, 17.9, 1.10, 15.10, 5.11 och 19.11. Ta med garn och stickor eller köp stickningsmaterialet på plats. **Anm. senast 28.8.**

Vackra paket

110525

Vill du lära sig slå in presenter, julklappar eller kanske dina egna produkter i vackra förpackningar? Då ska du hänga med på den här kursvännen. Du får idéer och tips på hur du fixar till fina paket, papperspåsar, kartongförpackningar, presenter i cellofan osv. Vi knyter rosetter av olika band och snören, fixar etiketter och över oss på att få till vackra, kreativa paketinslagningar. En liten materialavgift tillkommer och betalas direkt till läraren. **Anm. senast 1.11.**

Jouluihin askartelukurssi

110527

Tule olemaan luova yksin, yhdessä lapsen/lasten tai lapsenlapsen kanssa. Kurssin aikana toteutetaan jouluisia askarteluideoita kierrätysmateriaaleja hyödyntäen. Kursilla peritään pieni materiaalimaksu, korkeintaan 5 €. **Ilm. viim. 13.11.**



**Kimitoöns
gymnasium
Lars Engblom**
24 €
ti 17.00–19.00
4.10–8.11.2022

**Garnhärvan
Tone Leganger**
20 €
lö 10.00–14.00
10.9–12.11.2022

**Garnhärvan
Tone Leganger**
24 €
lö 11.00–13.00
3.9–19.11.2022

**Kimitoöns
gymnasium
Carita "Tinne"
Sjöström**
12 €
ti 17.30–20.30
8.11.2022

**Kimitoöns
gymnasium
Ria-Noore
Haimo-Abiona**
12 €
la 10.00–13.00
19.11.2022

Apua, hukun tavaraan!

110531

**Kimitoöns
gymnasium
Virpi Lindgren**
16 €
ke 18.00–20.15
7.9.–5.10.2022

Tavarat, paperit ja aika hallintaan. Kotityöt vievät liikaa aikaa, varasto ja kaapit ovat liian täynnä kaikenlaista vuosien varrelta. Tarvittavat tavarat tai paperit ovat usein hukassa. Kuulostaako tutulta? Kurssin aiheena on kodin tavaroiden karsinta ja järjestäminen siten, että siivous ja arki selkeytyvät ja aikaa jäädä muuhunkin elämiseen. Samalla tulee ehkä myös selkeytettyä omia ajatuksiaan. Kurssi järjestetään kolmena iltana. Kurssin aikana pidetään pieni tauko, joten voit ottaa mukaan joitain pientä purtavaa. Mukaan mahtuu 12 osallistujaa. Pääkieli on suomi, mutta vi klarar det också på svenska vid behov. Kurssin vetäjänä toimii koulutettu ammattijärjestäjä (professional organizer) Virpi Lindgren. **Ilm. viim 31.8.**

Vävning - Kudonta

Vi lär oss grunderna i vävning, bl.a. att reva rännning och sätta upp vävar. Vi väver textilier av varierande slag, både traditionella och något svårare tekniker. Kursen är avsedd för både nybörjare och längre hunna. Nya deltagare är speciellt välkomna.

Kudontakurssi sisältää kaikkea perussidoksista, teoriasta ja yksinkertaisimmista töistä vaativimpia kudontatuotteisiin. Toivotamme tervetulleeksi erityisesti vasta-alkajat ja uudet kutojat. Kudonnan alkeet sisältyvät opetukseen.

Vävning med Liisa, Dalsbruk - Kudonta Liisan kanssa, Taalintehdas

110513

**DitCenter -
Våning 1 - Kerros 1
Liisa Wallenius**
HT 39 € / VT 39 €
Må./ma 17.15–19.30
5.9.–24.4.2023

Vävning med Liisa, Furulund - Kudonta Liisan kanssa, Furulund

110514

**Furulund
Liisa Wallenius**
HT 39 € / VT 39 €
On/ke 17.15–19.30
7.9.–19.4.2023

Vävning med Pian - Kudonta Pian kanssa

110517

**Västanfjärds
bibliotek -
Västanfjärdin
kirjasto
Mai-Louise "Pian"
Blomqvist**
HT 39 € / VT 39 €
On/ke 17.30–19.45
7.9.–19.4.2023

Vävning med Karin - Kudonta Karinin kanssa

110518

**Västanfjärds
bibliotek -
Västanfjärdin
kirjasto
Karin Söderholm**
HT 39 € / VT 39 €
to 9.30–11.45
8.9.–20.4.2023



I köket - Keittiössä

Hygienpasset - Hygieniapassi

110848

Kursen ger grundkunskaper i livsmedelshygien som förbereder för kompetenstest. I kurserna ingår även Livsmedelsverkets hygienkompetenstest. I kursavgiften 50€ ingår kurs, test och pass. Deltagandet i endast test 40€ (passet ingår). **Anm. senast 26.10.**

Kurssi antaa perustietoa elintarvikehygieniastä. Kurssilla suoritetaan myös hygieiniaosaamistesti. Kurssimaksu, 50€, sisältää kurssin, testin ja passin. Osallistuminen ainoastaan testiin 40€ (sis passin). HUOM! Kurssikieli on ruotsi mutta tentin voi suorittaa suomen kielessä. Ilm. viim 26.10.

Asiatiska favoriter

110850

Följ med på en matresa för smaklökarna genom Asien där vi lagar spänande rätter på ett enkelt och roligt sätt. Vi använder oss av chili, vitlök, fisksås, kokosmjölk, ingefära, citrongräs och många andra ingredienser som är typiska för det asiatiska köket. Asiatisch mat lämnar ingen oberörd. I motsats till vad många tror är asiatisk mat inte alltid brinnande het. Tjusningen ligger i dess rika variationer och blandning av smaker. Vi lagar en buffé av olika rätter som vi sen äter tillsammans. Råvarukostnader på 10-12 € /deltagare betalas direkt till kursledaren. Tanja har över 20 år arbetat med mat. Hon har ett brinnande intresse för kost och hälsa och är utbildad kock, dietkock, kost- och livsstilsrådgivare samt NLP coach. **Anm. senast 22.9.**

Hälsosam och nyttig kost

110851

Vill du också börja äta nyttigare? Du kanske gör några försök ibland, men faller lätt tillbaka i gamla hjulspår – och det blir lätt lite mycket av det mesta. Du vill börja ditt nya hälsosamma liv men tiden räcker inte riktigt till, eller så vet du inte ens var du ska börja. Det vill jag ändra på. Målet med den här matlagningskursen är att hjälpa dig att med små steg påbörja en förändring mot smartare mat – maträtter som ska vara lätt att laga, mättande, nyttiga och förstås supergoda. Himmelskt god mat som gör dig mätt! Råvarukostnader på 10-12€/deltagare betalas direkt till kursledaren.

Tanja har över 20 år arbetat med mat. Hon har ett brinnande intresse för kost och hälsa och är utbildad kock, dietkock, kost- och livsstilsrådgivare samt NLP coach. **Anm. senast. 29.9.**

Mera vegetariskt på bordet – Lisää vegeä pöytään

110849

Kom med och gör vegetariska varmrätter och smärörter för alla smaker och tillfällen. Materialkostnad 8-10 € betalas direkt till kursledaren. **Anm. senast 6.10.**

Tällä kurssilla opitaan valmistamaan kasvisruokia ja pikkupurtavia jokaiseen makuun ja tilaisuuteen. Materiaalikustannukset 8-10 € maksetaan suoraan kurssin ohjaajalle. **Ilm. viim. 6.10.**

Smärötter och plockmat - Pikkupurtavia eri maista

110854

Tapas, Meze, Antipasto, Zakuska och vårt smörgåsbord - vad finns det för likheter och skillnader? Vi blanda friskt ihop de olika köken men använder till största delen inhemska råvaror. Materialkostnad 8-10 € betalas direkt till kursledaren. **Anm. senast 24.11.**

Tapas, meze, antipasto, zakuska ja oma seisova pöytämme – mitä yhtäläisyyskä ja eroja niiden välillä on? Yhdisteleme roheasti eri keittiötä, mutta käytämme kuitenkin suurimmaksi osaksi kotimaisia raaka-aineita. Materiaalikustannukset 8-10 € maksetaan suoraan kurssin ohjaajalle. **Ilm. viim. 24.11.**

**Kimitoöns
gymnasium**
Kjell Gustafsson

50 €
on 17.30–20.30
2.11–9.11.2022

Dalsbruks skola
Tanja Holmström

12 €
to 17.30–21.00
29.9.2022

Dalsbruks skola
Tanja Holmström

12 €
to 17.30–21.00
6.10.2022

**Kimito skolcentrum -
Kemiön
koulukeskus**
Paul Reuter

12 €
to 17.00–20.45
13.10.2022

**Kimito skolcentrum -
Kemiön
koulukeskus**
Paul Reuter

12 €
to 17.00–20.45
1.12.2022



Juurella herkullista pullaa!

110856

Hapanjuurella pullaa - kyllä, kyllä! Eikä taatusti maistu happamalle, se tehdää mietoon tai makeaan juureen! Pullan leipominen onnistuu ilman teollista hiivaa! Se on silloin terveellisempää, maukkaampaa ja se säilyy pidempäään, ellei tule syödyksi heti. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittavaa keittiövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälileet. Esiliina ja suojaröyhineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsin. Materiaalikustannukset 15 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 9.10.**

Kemiön koulukeskus Vuokko Nuorteva
16 €
pe 18.00–21.00, la 10.00–14.00
14.10–15.10.2022

Hyvänmielen hapanjuurikurssi

110855

Ikkiaikainen tapa, hapanjuuren käyttö leipomisessa, on joutunut väistymään teollisen kiireisen ja tehokkaan elämän myötä. Hapanjuuri tunnetaan ehkä parhaiten ruisleivän valmistukseen liittyvänä asiana. Hapanjuurta voidaan käyttää myös vaalean leivän valmistuksessa. Viljan ravintoaineet saadaan silloin paremmin elimistöön käyttöön, kuin teollisen hiivan avulla kohotetuissa tuotteissa. Kurssin aikana kuulet enemmän aiheesta ja opit käytännössä valmistamaan ikioman juuren vaalealle ja tummalle leivälle. Pääset leipomaan jo valmiilla juurella herkullista leipää, jonka saat mukaasi kotiin lähtiessä. Kurssilta saat mukaasi lämpöisen leivän ja tuhdin tietopaketin hapanjuurileivonnasta.

Kemiön koulukeskus Vuokko Nuorteva
16 €
la 10.00–15.00, su 11.00–15.00
17.9–18.9.2022

Tarvitset mukaasi 2 kpl puhtaita kannellisia lasipurkkeja. Toinen purkeista voi olla vähän pienempi ja toinen noin litran vetoinen. Jos sinulla on pieni gramman tarkkuudella mittavaa keittiövaaka, ota se myös mukaan. Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Omat evääät kannattaa varata mukaan! Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 11.9.**



Rehdisti rukiista – ruisleivän leivontakurssi 1.10.

110852

Jos sinulla on keittiövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälileet ja reilun kokoinen taikinakulho, jossa sopii alustamaan kahden leivän taikanan. Valmista ruisjuurta saat mukaasi, kun tuot jonkin pienen rasian tai lasipurkin. Esiliina ja suojaröyhineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana, samoin joku leivinliina/pellavaliina, johon voit käärää kotiin viemisenä leipomasi leivät. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsin. Omat evääät kannattaa varata mukaan! Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 25.9.**

Kemiön koulukeskus Vuokko Nuorteva
16 €
la 10.00–16.00
1.10.2022

Rehdisti rukiista – ruisleivän leivontakurssi 2.10.

110853

Jos sinulla on keittiövaaka, ota se mukaan, sekä muistiinpanovälileet ja reilun kokoinen taikinakulho, jossa sopii alustamaan kahden leivän taikanan. Valmista ruisjuurta saat mukaasi, kun tuot jonkin pienen rasian tai lasipurkin. Esiliina ja suojaröyhineeksi sopiva liina on hyvä olla mukana, samoin joku leivinliina/pellavaliina, johon voit käärää kotiin viemisenä leipomasi leivät. Jätä sormukset kotiin, leivomme käsin. Omat evääät kannattaa varata mukaan! Materiaalikustannukset 10 € maksetaan suoraan kurssinohjaajalle. Lisätietoja Vuokko Nuorteva, p 040 848 9742 tai vuokko.nuorteva@gmail.com. **Ilm. viim. 25.9.**

Kemiön koulukeskus Vuokko Nuorteva
16 €
su 11.00–17.00
2.10.2022



Första hjälpen - Ensiapu

Första Hjälpen FHJ 1® (16 t) kombinationsutbildning - självständiga distansstudier på näset + närundervisning .

Ensiapukurssi EA 1® (16 t) yhdistelmäkoulutus - itsenäistä etäopiskelua verkossa + lähiopetusta 610180

Första Hjälpen-kurs FHJ 1® ger goda kunskaper för att hjälpa till i nödsituationer samt i de vanligaste sjukdoms- och olycksfallen. Första Hjälpen-kurs FHJ 1® är en officiell certifierad utbildning, av vilken man får Röda Korsets FHJ 1®-intyg, som är i kraft i 3 år (ingår i kursavgiften). Utbildningen består av nässtudier (8x45 min) och närundervisning (8x45 min). Du får till din epost en kod som du loggar in i distansdelen med. Du kan göra den delen i egen takt, avbryta och fortsätta när du har passligt, men helheten måste vara genomförd innan man deltar på närundervisningsdagen. Närundervisningsdagen är lördag 29.10. **Anm. senast 14.10.**

SPR Ensiapukurssi EA 1® -kurssilta saat hyvät tiedot ja taidot hätätilanteissa sekä tavallisimmissa sairaus- ja onnettomuustilanteissa auttamiseen. Ensiapukurssi EA 1® -koulutus on virallinen sertifioitu koulutus, josta saa Punaisen Ristin Ensiapukurssi EA 1® -todistuksen, joka on voimassa 3 vuotta (sisältyy kurssimaksuun). Koulutus koostuu etäopiskelusta (8x45 min) ja lähiopetuksesta (8x 45 min). Saat sähköpostiisi koodin jolla rekisteröidyt etäosuudelle. Tämä osuus on mahdollista tehdä omaan tahtiin ja osissa, mutta se tulee olla suoritettuna kokonaan ennen lähipäivään osallistumista. Lähikoulutuspäivä on lauantaina 29.10. Ilm. viim 14.10.

Hälsa, välmående & motion - Terveys, hyvinvointi & liikunta

ONLINE Löpare på 30 dagar

830125

Välkommen med på vår digitala löpskola där du under 30 dagar kommer att ta stora steg som löpare! Du får inspirerande instruktioner via film och skrift. Löpskolan är uppdelad i två nivåer: Nybörjaren och Storlöparen.

Nybörjaren passar dig som inte har någon erfarenhet av löpning eller endast löpt väldigt sporadiskt. Vi tränar löpteknik och kondition, men också styrka och rörlighet som gynnar dig i din löpning.

Storlöparen är programmet för dig som löper från tidigare och nu vill höja dig en nivå genom effektiva intervaller, övningar och en hel del utmaningar under månadens gång.

Hur går det till? Före kursstart kommer du att få ett lösenord så att du kommer in på kurssidan. Därifrån har du tillgång till kursens alla pass, både i videoform och i skriftligt format. En vecka innehåller 3 pass för Nybörjaren och 4 pass för Storlöparen och du väljer själv när du utför passen. Passen kan gärna vara ganska jämnt utspridda över veckan. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach.

Anm. senast 5.9.

**Kimitoöns
gymnasium
Anne Aller
80 €
lö 9.00–16.00
29.10.2022**

**Webbkurs
Johan Nordmyr,
Anna Nordmyr
25 €
12.9–10.10.2022**



ONLINE Styrkeskolan, 7 veckors grundkurs

830126

**Webbkurs
Jennifer Antell
39 €
19.9–31.10.2022**

Välkommen med på vår digitala styrkeskola! Under 7 veckors tid med 3 pass per vecka, kommer du att lära dig tekniken i de vanligaste styrkeövningarna och således bygga en bra grundstyrka i hela kroppen. Kursen riktar sig till nybörjare inom styrketräning. Du klarar dig långt på redskap som du kanske redan har hemma såsom käpp, gummiband, träningsmatta, hantlar och skivstång.

Hur går det till? Före kursstart kommer du att få ett lösenord så att du kommer in på kurssidan. Därifrån har du tillgång till kursens alla veckoprogram, både i videoform och i skriftligt format. Du väljer själv när du utför de tre veckopassen. Kursen ordnas i samarbete med Vöråbaserade företaget YourCoach. **Anm. senast 12.9.**

Neurogrupp - Neuroryhmä

830127

**Kulturhus
Björkboda –
Gymnastiksال,
Liikuntasali
Matilda Eriksson
24 €
ti 17.30–18.30
6.9–8.11.2022**

En grupp för personer med lättare motoriska och neurologiska problem (t.ex. Parkinson, MS och andra muskelsjukdomar etc.). Det är en mångsidig gymnastik som ökar muskelstyrkan och rörligheten, minskar värv och stelhet samt förbättrar balansen och koordinationen. Du behöver en egen gympamatta med dig. Kursledare fysioterapeut Matilda Eriksson. (Vid frågor kan du kontakta Matilda/Rehab Center 02-423685).

Liikuntaryhmä on tarkoitettu henkilölle, joilla on kevyitä motorisia neurologisia vammoja (esim. Parkinson, MS, lihassairaudet ym.). Voimistelu on monipuolinens, joka sisältää lihaskuntoharjoittelua, tasapainoa ja koordinatiota parantavia harjoitteita sekä vähentää kipuja ja jäykkyyttä. Tarvitset tunnille mukaan oman jumppamaton. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Matilda Eriksson. (Otathan yhteyttä, jos sinulle herää kysymyksiä, Matilda/Rehab Center 02-423685.)

Nack-och ryggympa - Niska- ja selkäjumppa

830130

**Kulturhus
Björkboda –
Gymnastiksال,
Liikuntasali
Hanna Andersson
16 €
Må/ma 19.00–19.45
19.9–28.11.2022**

Skonsamma och effektiva rörelser för att förebygga och lindra nack- och ryggbesvär. Övningar för hela kroppen. Rörelserna stärker musklerna och ökar rörligheten, ibland med t.ex. käppar och hantlar som redskap. Lämplig för både kvinnor och män. Underlag med!

Niska- ja selkävaivoja ehkäiseviä lemeitä ja tehokkaita liikkeitä. Harjoituksia koko keholle. Liikkeet vahvistavat lihakset ja lisäävät liikkuvuutta, joskus käytämme esim. keppejä tai käspainoja. Sopii sekä naisille että miehille. Oma alusta mukaan!



Konditionsgymnastik, Björkboda - Kuntovoimistelu, Björkboda

830131

**Kulturhus
Björkboda –
Gymnastiksال,
Liikuntasali
Hanna Andersson
16 €
Må/ma 20.00–20.45
19.9–28.11.2022**

Muskelstyrkande och konditionsförbättrade övningar till musik. Vi använder egen kropp som redskap men också bl. a hantlar, stepbräden och käppar. Hopp och lätt stegserier. För både män och kvinnor. Underlag med!

Lihaston vahvistaminen ja kunnon kohottaminen musiikin tahdissa. Käytämme omaa kehoa välineenä, mutta myös m.m. käspainoja, step-pilautoja ja keppejä. Hyppyjä ja helppoja askelsarjoja. Miehille ja naisille. Oma alusta mukaan!

Konditionsgymnastik för vuxna med muskelträning - Kuntovoimistelua aikuisille lihaskuntoharjoituksilla

Konditionsgymnastik för kvinnor och män fr.o.m. högstadiesålder. Vi tränar tex. muskler på olika sätt.

830121



**Vikingaborgs
föreningshus
Anna Fihlman**
40 €
ti 18.30–19.15
6.9–18.4.2023

Konditionsirkel, Kimito - Kuntopiiri, Kemiö

830118

Muskelstarkande och konditionshöjande helkroppsträning vid egen matta. Den egna kroppen är det viktigaste redskapet men vi använder även kettlebell. Ta alltså med dig egen gympamatta och en kettlebell om du har. Aktiv träningstid 60 min. Kursen lämpar sig från 15 år och uppåt. Hoppas vi ses!

Koko vartalon tehokas treeni joka lisää lihasvoimaa ja kestävyyttä. Likkeet tehdään oman kehonpainolla sekä kahvakuulaa käyttäen. Ota tunnille mukaan oma jumppamatto ja kahvakuula (mikäli sellainen kotoa löytyy). Yli 15-vuotiaille. Aktiivinen treeniaika 60 minuuttia. Toivottavasti nähdään!

Konditionsirkel, Dalsbruk - Kuntopiiri, Taalintehtdas

610170

Detta är en träningsform som passar både män och kvinnor i alla åldrar. Övningarna kan göras på egen nivå med valfri intensitet. Vi tränar muskelstyrka, koordination, balans och kondition. Övningarna utförs med den egna kroppen som vikt samt med olika redskap. Gruppen plockar tillsammans fram och bort utrustningen vi använder. Välkommen med!

Tämä harjoittelumuoto sopii kaikenikäisille ja kaikenkuntoisille, niin miehille kuin naisille. Tunti kehittää lihaskuntoa, koordinaatiota, tasapainoa ja kestävyyttä. Tunneilla tehdään tehokkaita lihaskuntoliitteitä ja sykettää kohottavia liikkeitä sekä omalla kehonpainolla että erilaisia välineitä käyttäen. Tervetuloa mukaan!

Fredagsfys före fredagsmys

830116

Avsluta arbetsveckan och starta veckoslutet med 45 minuters fredagsfys, där vi kombinerar muskelstyrka och pulshöjande övningar. Det blir roligt och svettigt. Häng med och inled veckoslutet på bästa sätt! Ta med egen gympamatta. Vi träffas 8 fredagar (ingen lektion 21.10).

Smovey

830122

Gympa med smovey hälsoringar passar människor i alla åldrar och med olika fysiska förutsättningar. Timmen har lätta rörelser. Ringarna innehåller fyra stålkulor som skapar vibrationer som når ända ned till de djupa musklerna. Läraren har 20 par träningsringar. Smovey jumpa sopii kaikille ihmisiille ikään tai fyysisiin ominaisuuksiin katsomatta. Tunti sisältää helpoja liikkeitä ei vaikeita sarjoja. Renkaiden sisällä on 4 teräskuulaa jotka liikutettaessa tuottavat värähtelyä, joka ulottuu syviin lihaksiin asti. Opettajalla on 20 paria harjoitusrengasta.

**Kimito skolcentrum -
Kemiön
koulukeskus
Matilda Eriksson,
Emilia Mattsson**

28 €
on 18.00–19.30
7.9–23.11.2022

**Brukshallen -
Ruuinkinelli
Lisbet Lindblom**
52 €
to 19.15–20.30
8.9–20.4.2023

**Amosparkens skola -
Gymnastiksalen
Linda**

**Abrahamsson-
Thomander**
16 €
fr 17.00–17.45
9.9–4.11.2022

**Vårdkassen
Marina Askolin**
20 €
to 18.00–19.00
8.9–17.11.2022

Metameric Massage

000170

**Dalsbruks skola -
Lågstadiets fest-/
gymnastiksal
Ann-Louise
Weckström**
12 €
lö 10.00–12.00
8.10.2022

Under den här föreläsningen får du lära dig mer om metameric massage. I korthet så handlar det om att man hanterar bindväven på ryggen och områden på bålens framsida. Exakta segment som är i kommunikation med underliggande vävnad som t.ex. muskler och organ mm. Genom att ytliga fascian är i kontakt till den djupa fasciavävnaden så kan vi stimulera på ett djupt plan och påverkar därmed hela vårt nervsystem som får signaler om att balansera sig. Ann-Louise har behandlingsbänken med, så du kommer också att få en inblick i hur metameric massage i praktiken går till. Ta med två badhandukar och en filt. Max 8 deltagare. Föreläsare: Ann-Louise Weckström, fysioterapeut. **Anm. senast 2.10.**

Footbic, Kimito - Footbic, Kemiö

610174

**Amosparkens skola -
Gymnastiksalen
Ann-Louise
Weckström**
16 €
On/ke 17.00–17.45
7.9–9.11.2022

Med Footbic-bollar tränar vi tillsammans och kan påverka vår hälsa på många plan. De vanligaste problemen vi påverkar med denna träning är plantarfascit, Hallux valgus och alla felställningar i fötterna. Med Footbic så kan vi också påverka ämnesomsättningen i fötterna som är viktigt vid diabetes, svullna fötter eller om du lider av kalla fötter överlag. Idrottare har stor glädje av denna träning som rehabilitering efter skada och också rent förebyggande av många problem.

Ledare Ann-Louise Weckström är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 20 år med många olika problem och ofta konstaterat att både knä, höft, rygg och till och med nackproblem kan korrigeras med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket påverkar hela hållningen automatiskt. Läraren har 20 par bollar, men det är också möjligt att skaffa egna Footbic-bollar (39,90€) via henne. Möjlighet att delta på distans, kontakta vuxeninstitutets kansli.

Kurssilla harjoitellaan yhdessä Footbic-pallojen avulla. Yleisimmät ongelmat, joihin harjoittelulla voidaan vaikuttaa, ovat plantaarifaskiitti, vaivaisenluu ja muut jalani virheasennot. Footbic parantaa myös jalkojen aineenvaihduntaa, mikä on erityisen tärkeää diabetesta sairastaville tai jalkojen turvotuksesta tai palelusista kärsiville. Footbicin avulla voidaan ennaltaehkäistä ja korjata useita ongelmia ja Footbic on myös erinomaista oheisharjoittelua urheilijoille.

Ohjaaja Ann-Louise Weckström on fysioterapeutti ja hyväksytty Footbic-ohjaaja. Hän on työskennellyt yli 20 vuoden ajan erilaisten ongelmien parissa ja todennut usein, että polvi-, lönkka-, selkä- ja niskavaivoja voidaan korjata jalkalihaksia kehittämällä, ja näin voidaan vaikuttaa automaattisesti koko asentoon. Ohjaajalla on 20 palloa. Ohjaajan kautta on myös mahdollista hankkia omat Footbic-pallot (39,90€). Etäosalistuminen mahdollista, ota yhteyttä opiston kansliaan.

Footbic, Dalsbruk - Footbic, Taalintehtdas

610175

**Dalsbruks skola -
Lågstadiets fest-/
gymnastiksal
Ann-Louise
Weckström**
16 €
to 17.45–18.30
8.9–17.11.2022

Innehåll: se kurs 610174.

Sisältö: katso kurssi 610174.



Footbic – workshop lördag 17.9

830120

Under workshoppen går vi igenom de mest väsentliga rörelserna med Footbic-bollarna och fördjupar oss i dem. Kursen passar också dig som redan tränar hemma med dina egna Footbic-bollar och vill komma med och repetera.

Ledare Ann-Louise Weckström är fysioterapeut och godkänd Footbic instruktör. Hon har arbetat över 20 år med många olika problem och ofta konstaterat att både knä, höft, rygg och till och med nackproblem kan korrigeras med träning som bygger upp en bra fotmuskulatur vilket påverkar hela hållningen automatiskt. Footbic-bollar får du låna under workshoppen. Via läraren kan du sedan skaffa egna Footbic-bollar (39,90€) och fortsätta att träna på egen hand. *Kurssikieli ruotsi, mutta kysymyksiä voi esittää suomeksi. Anm senast 11.9.*

Zumba Gold ®

830129

Zumba Gold® sopii erityisesti liikuntaa aloitteleville, ikäihmisille/senioreille, mutta mukaan ovat tervetulleita kaikki, jotka haluavat kehittää tasapainoa, koordinaatiota, lihaskuntoa sekä muistia leikkeiden lattarirytmien siivittämänä sekä popmusiikin tahdissa. Tunti on tavallista zumbaa kevyempi tanssiliikuntatunti, jossa ei hypitää. Aikaisempaa tanssiosaamista et tarvitse, vain iloisun ja avoimen mielen. Tunti pideää pääsääntöisesti suomeksi, mutta ohjaus tapahtuu visuaalisesti, jolloin kielellä ei ole merkitystä.

Zumba Fitness ® - Dalsbruk / Taalintehdas

830123

ZUMBA FITNESS är en enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier. Koreografierna är lätt att följa. OBS! kursen hålls torsdagarna 15.9, 29.9, 13.10, 27.10, 10.11, 24.11 och 8.12.

ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravisteleemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. HUOM! Kurssi pidetään torstaisin 15.9., 29.9., 13.10., 27.10., 10.11., 24.11. och 8.12.

Zumba Fitness ® - Kimito / Kemiö

830124

ZUMBA FITNESS är en enkel dansklass där vi till latinska rytmer skakar höfter, rör oss till musiken och får massor med träningsglädje. Du tränar kondition och koordination i en mix av latinamerikanska dansformer och musik blandat med enkla koreografier. Koreografierna är lätt att följa. OBS! kursen hålls måndagarna 5.9, 19.9, 3.10, 17.10, 31.10, 14.11 och 28.11.

ZUMBA FITNESS on helppo tanssitunti, jossa latinalaisten rytmien avulla ravisteleemme lantioitamme, liikumme musiikin tahtiin ja saamme samalla runsaasti iloa treenistä. Sekä kuntoa että koordinaatiota harjoitellaan latinorytmien ja latinomusiikin tahtiin. Koreografiat ovat helppoja ja niitä on helppo seurata. HUOM! Kurssi pidetään maanantaisin 5.9., 19.9., 3.10., 17.10., 31.10., 14.11. och 28.11.

**Amosparkens
skola -
Gymnastiksalen
Ann-Louise
Weckström**

12 €
lö 10.00–12.15
17.9.2022

**Wrethalla
Ria-Noore
Haimo-Abiona**
20 € > 10 €
pe 9.15–10.15
9.9–18.11.2022

**Folkets hus "Talon" -
Kansantalo "Talon"**
**Jannika
Thomander**
16 €
to 18.00–19.00
15.9–8.12.2022

**Wrethalla
Jannika
Thomander**
16 €
Må./ma 18.00–19.00
5.9–28.11.2022



Avslappningskväll

610181

Välkommen med att slappna av tillsammans med oss! Vid varje träff drar vi en vägledd avslappning som hjälper dig att varva ner och återhämta dig efter dagen. Vi berättar också kort om avslappning och hur den kan stöda dig i din egen vardag.

Avslappning:

- hjälper kropp och sinne att varva ner
- minskar stress
- stöder självförståelse
- får dig att må bra

Du kan gärna ta med dig en yogamatta/mjukt liggunderlag, filt, dyna, bekväma kläder, yllesockor och en vattenflaska. Kursträffar: 31.8, 7.9, 14.9 och 28.9. **Anm. senast 28.8.**

Rentoutusilta

610178

Tervetuloa rentoutumaan kanssamme! Ohjaamme jokaisena illalla rentoutuksen, joka rauhoittaa ja auttaa palautumaan päivästä. Kerromme myös lyhyesti rentoutumisesta ja miten se voi tukea sinua omassa arjessasi.

Rentoutuminen:

- auttaa rauhoittamaan mieltä ja kehoa
- vähentää stressiä
- tukee oman itsen ymmärtämistä
- tuo hyvää oloa

Mukaan on hyvä ottaa joogamatto/pehmeä alusta, viltti, tyyny, mukavat vaatteet, vilasukat ja juomapullo. Kurssitapaamiset: 5.10., 12.10., 19.10. ja 26.10. **Ilm. viim. 28.9.**

Meditationsworkshop

610179

Under den här workshoppen gör vi två enkla meditationsövningar tillsammans och diskuterar kring vad meditation är. Meditation kan vara ett väldigt diffust ämne för vissa, under workshoppen klargör vi vad vi egentligen försöker uppnå med meditation. Det bjuds på varmt te och förhoppningsvis en ny förståelse som i all sin enkelhet kan tas med i din vardag. **Anm. senast 26.10.**

Stärk dig själv med Ayurveda

610177

Den här kursen ger dig verktyg att stärka dig själv holistiskt med hjälp av den 5000 år gamla läkekonsten Ayurveda. Vi går in på djupet om vilka de tre vitala livskrafterna enligt Ayurveda är, som behövs för att upprätthålla hälsan. När dessa krafter drastiskt minskar inom oss resulterar det i att vi blir sjuka, utbrända och kan uppleva olika fysiska och mentala symptom. Vi kommer också att göra olika övningar som lugnar, harmonisera och vitalisera. Vi träffas 16.9, 30.9, 14.10, 28.10 och 11.11. Välkommen med! **Anm. senast 9.9.**

Ääniläjärentoutus, 4x-kurssi

830207

Ääniläjöjen soinnut ovat rentouttavia sekä keholle että mieelle. Jokainen kokee maljojen väärähtelyn omalla tavallaan. Meillä kaikilla tunteet, stressi, unettomuus jne. kerääntyvät kehoon ja saattavat saada mielen ja kehon täyten pois raiteiltaan. Ääniläjöjen lempää hoito saa kehon avautumaan jännitystiloista. Ääniläjärentoutus voi auttaa sinua löytämään takaisin sisäiseen rauhaasi.

Rentoutus alkaa ääniläjärentoutuksen esittelyllä ja pienellä intioliolla. Rentoutuksen alussa ohjaaja johdattaa sinut rentoutuneeseen tilaan. Intention jälkeen vietämme hetken patjoilla puhumatta ja nauttien, kuunnellen ja aistien maljojen ääniä ja väärähtelyä. Lopuksi jaamme pienen yhteisen hetken ja halutessaan voit jakaa oman ääniläjakokemuksesi. Ota mukaan oma joogamatto, tyyny ja viltti. Kurssin päivämäärät: 2.10., 30.10., 20.11. ja 11.12.

Västanfjärds
bibliotek
Lina Källberg,
Laura Välimäki
20 €
on 18.30–20.00
31.8–28.9.2022

Västanfjärdin
kirjasto
Lina Källberg,
Laura Välimäki
20 €
ke 18.30–20.00
5.10–26.10.2022

Västanfjärds
bibliotek
Victoria
McGuinness
12 €
on 18.00–20.00
2.11.2022

Hitis bibliotek
Victoria
McGuinness
20 €
fr 17.30–19.30
16.9–11.11.2022

Amosparkens
skola -
Liikuntasali
Katja Salminen
20 €
su 17.00–18.30
2.10–11.12.2022

Yoga, pilates & rörlighet - Jooga, pilates & liikkuvuus



Astangajoogan alkeiskurssi

830203

Kurssin aikana käymme läpi astangajoogan perusteet; Patanjalin 8-askeleen joogan tie ja mitä se tarkoittaa, astangajoogan menetelmä; vinyasa, ujjayii hengitys, bandhat, drishtit, sekä alkeistason harjoitus. Ásana harjoitus itsessään on helppo. Kuljemme pidempäään harjoitukseen kerta kerralta alkaen aurinkotervehdyksistä ja muutamasta 1.sarjan loppuliikkeestä. Ei tuntia 24.10.

**Västanfjärdin
kirjasto**
Heli Sarparanta
28 €
ma 16.30–17.40
5.9–28.11.2022

Astangajoogan jatkotason kurssi

830204

Perinteinen tapa harjoittaa astangajoogaa on tehdä opittua sarjaan itsenäisesti, joogaopettajan seuratessa ja antaessa vinkkejä ja avustuksia ásanoissa. Joogaopettaja antaa lisäliikkeitä oppilaan harjoitukseen, kun hän on siihen valmis.

Tämä kurssi on alkeiskurssin käyneille. Harjoituksen alussa lausumme perinteiset märrat ja hiljennymme ohjattuun meditaatioon. Ei tuntia 24.10.

**Västanfjärdin
kirjasto**
Heli Sarparanta
34 €
ma 17.45–19.30
5.9–28.11.2022

Lempeän virtaava aamujooga-kurssi

830205

Herättemme kehoa eri tavoin; virtaavien pehmeiden liikkeiden, joogan tai tanssin avulla. Käytämme myös Emotional Freedom Technique menetelmän kehonaputtelua mm. stressin ja kivun purkua kehossa. Teemme myös erilaisia rentoutus- ja hiljentymisharjoituksia. Jokainen kerta on erilainen ja muotoutuu ryhmän kulloisenkin tarpeen mukaan. Ei tuntia vko 42, ke 19.10.

**Kulturhus
Björkboda -
Liikuntasali**
Heli Sarparanta
28 €
ke 9.00–10.30
7.9–30.11.2022

ONLINE Morgonyoga med Daphne

830210

Enkla rörelser i takt med andningen ger dig en skön kropp och en lugn och glad knapp. Yoga är ett fantastiskt verktyg för stresshantering och för att skapa balans i livet. Tidigare deltagare berättar att de fått bättre sömn, bättre tålmod och mindre väär. Helt enkelt bättre livskvalitet. I yogapasset ingår bl.a. en skonsam solhälssning, balansövning och sköna vridrörelser för ryggraden. Övningarna passar även nybörjare. I vissa rörelser använder vi knästående. Klä dig i mjuka kläder och ha yogamat till hands. Kursspråk svenska. Tarvittaessa opettaja ohjaa myös suomeksi. Kursen hålls via zoom. Ingen yoga v.42.

Webbkurs
Daphne Jensen
24 €
on 9.00–10.30
7.9–16.11.2022

Tänjande Hathayoga, hybridkurs

830211

Regelbunden yogapraktik ger positiva effekter för ditt fysiska och mentala välmående. Vi gör asanas i lugnt tempo där vi fokuserar på vår andning. Ta med matta, mjuka bekväma kläder och en filt till avslappning på slutet. Möjlighet att delta på distans, kontakta kansliet/läraren.

**Kulturhus Björkboda -
Gymnastiksال**
Siw Westerback
24 €
må 17.30–18.45
5.9–28.11.2022

Lugn Hathayoga, förmiddagsyoga

830223

Kom med på en lugn Hathayoga där vi går från asana till asana i lugnt tempo. Passar alla åldrar. Regelbunden yogapraktik ger positiva effekter för ditt fysiska och mentala välmående. Ta med matta, mjuka kläder och en filt till avslappningen på slutet.

**Kulturhus Björkboda -
Gymnastiksال**
Siw Westerback
16 €
to 10.30–11.30
8.9–10.11.2022



MediYoga, 5 x kurs - 5 x kurssi

830224

Är din vardag fyllt av ljud och tryck? Känner du dig stel i kroppen? Tycker du att det skulle vara spännande att göra en liten upptäcktsresa i dig själv? Då kan MediYoga vara något för dig. MediYoga är en mjuk, långsam och avslappnande yoga form, där andningen är central. Pia Hotanen är Medi Yoga instruktör, HormonyYoga lärare och återhämningscoach. **Anm. senast 8.9.**

Onko arki täynnä ääntää ja vilkettää? Tunnetko itsesi jäykäksi kehossasi? Haluaisitko tehdä tutkimusmatkan itseesi? Sitten MediYoga voi olla sinun juttusi. MediYoga on pehmeää, hidasta ja rentouttavaa joogamuotoa, jossa hengitys on keskeistä. Nyt Medi-Yoga tarjolla viiden kerran kurssina! Pia Hotanen on MediYoga-opettaja, Hormony-Yoga- opettaja ja palautumisvalmentaja. Kurssin kielenä on ruotsi. **Ilm. viim. 8.9.**

**Amosparkens skola -
Gymnastiksalen -
Liikuntasali
Pia Hotanen
16 €
to 18.15–19.30
15.9.–13.10.2022**



Yogahelg med Cecilia, 8-9.10

830213

Veckoslutskursens tema är yogafilosofi. Vi går igenom grunderna kring hur en yogi tänker och vill leva sitt liv. Vi gör praktiska övningar som yin- och hathayoga, samt meditationer och avslappningsövningar. Ta med ett litet mellanmål, något att dricka, yogamatta, mjuka kläder och anteckningsmaterial. **Anm. senast 2.10.**

**Västanfjärds
bibliotek
Cecilia Weckström
20 €
lö 15.00–18.00,
sö 10.00–13.00
8.10.–9.10.2022**

Yogahelg med Cecilia, 19-20.11

830222

Veckoslutskursens tema är chakran. Vi går igenom vad chakran är och gör olika övningar för att balansera dem. Veckoslutet innehåller andningsövningar, mantran, meditation, yogapositioner och rörelse till musik. Passar även dig som inte har någon tidigare kunskap om ckakran. Efter dessa övningar känns hela kroppen väldigt i balans. Dessutom är övningarna roliga och inspirerande. Ta med ett litet mellanmål, något att dricka, yogamatta, mjuka kläder och anteckningsmaterial. **Anm. senast 13.11.**

**Västanfjärds
bibliotek
Cecilia Weckström
20 €
lö 15.00–18.00,
sö 10.00–13.00
19.11.–20.11.2022**

Pilates -grund/medelnivå - Pilates -alkeis/keskitaso

830206

Som grund till Pilatesktionerna ligger Joseph Pilates body-mind metod. Metoden förstärker kroppskontrollen, balanserar kroppen och förstärker koncentrationsförmågan. Övningarna stärker mellangärdet, ger kraft och vighet. Pilates passar utmärkt även som ett stöd till andra motionsformer. Ta med en gympamatta och vattenflaska. Nivå: lätt/medeltung. Pilates-tunnin pohjana on Joseph Pilateksen kehittämä body-mind- mentelmä, joka vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoista kehon käyttöä ja keskitymiskykyä. Harjoittelu kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Pilates sopii hyvin myös muiden liikuntamuotojen tueksi. Ota mukaan jumpbamatto ja vesipullo. Taso: alkeis/keskitason liikkeitä.

**Dalsbruks skola -
Lågstadiets fest-/
gymnastiksäl
Riitta Saarikko
24 €
må / ma 16.00–17.00
5.9.–28.11.2022**

Pilates - grund- & fortsättningsnivå - Pilates - perusteet & alkeisjatko

610171

Genom pilatesövningarna får du en bra och naturlig hållning, belastningen på ryggen minskar, andningen fördjupas och mellangärdet förstärks. Till pilatestimmarna hör också stretching och övningar som förbättrar den allmänna rörligheten. Kursen passar dig som är nybörjare, som vill träna ett lättare pilatespass eller dig som vill träna mer rörlighet och främja muskelbalans. Ta med en gympamatta och vattenflaska.

**Västanfjärds
bibliotek -
Västanfjärdin
kirjasto
Riitta Saarikko
48 €
ti 17.00–18.00
6.9.–18.4.2023**

Pilatesharjoittelu tukee hyväät ja luonnollista ryhtiä, vähentää selän kuormittuneisuutta, syventää hengitystä sekä vahvistaa erityisesti keskivartalon lihaksia. Tuntiin kuuluu myös liikkuvuutta lisääviä pehmeitä venytyksiä. Sopii sinulle, joka haluat vähän kevyemän Pilates-tunnin, vasta aloittelet Pilates-harjoittelua tai haluat enemmän liikkuvutta ja lihastasapainoa vahvistavia venytyksiä. Ota mukaan jumpbamatto ja vesipullo.

Pilates - medelnivå - Pilates - keskitaso

610172

Som grund till Pilateslektionerna ligger Joseph Pilates body-mind metod. Metoden förstärker kroppskontrolpen, balanserar kroppen och förstärker koncentrationsförmågan. Övningarna stärker mellangärdet, de ger kraft och vighet. Pilates passar utmärkt även som ett stöd till andra motionsformer. Ta med en gympamatta och vattenflaska. Nivå: medeltung.

Pilates-tunnin pohjana on Joseph Pilateksen kehittämä body-mind- mentelmä, joka vahvistaa kehonhallintaa, tasapainoista kehon käyttöä ja keskitykyä. Harjoittelun kehittää voimaa, notkeutta ja keskivartalon hallintaa. Pilates sopii hyvin myös muiden liikuntamuotojen tueksi. Ota mukaan jumppamatto ja vesipullo. Taso: keskiraskas.

FasciaMethod I

830208

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kroppsvard. I passet ingår dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll, behandling av fascia med boll och till slut avslappning. Den här timmen passar alla som på ett effektivt sätt vill förbättra stöd- och rörelseorganens prestationsförstånd och främja sitt helhetsvälmående. Ta med dig en vattenflaska och en gympamatta. Nivå: lätt/medelsvår.

Kokonaivaltainen liikkuvuutta parantava kehonhuollon tunti. Tuntiin kuuluu lempitänkyksiä kireille lihaksille, liikehallintaharjoitteita, faskiakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. Tunti sopii kaikille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyään ja vahvistaa kokonaivaltaista hyvinvointiaan. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatto. Taso: helppo/keskitaso.

Pilates & FasciaMethod II

830209

En timme som fokuserar på rörlighetsträning och kroppskontroll. I passet ingår pilateövningar och skonsamma fasciatänningar, behandling av fascia med boll och till slut avslappning. Passar även utmärkt för idrottare och aktiva motionärer, som på ett effektivt sätt vill förbättra stöd- och rörelseorganens prestationsförstånd och främja sitt helhetsvälmående. Om du har problem med dina ledar, ska du heller delta i FasciaMethod I. Ta med dig en vattenflaska och en gympamatta. Nivå: medelsvår.

Kokonaivaltainen kehonhuollon tunti, joka parantaa liikkuvuutta ja kehon hallintaa. Tuntiin kuuluu sekä pilates-harjoitteita että lempitänkyksiä, faskiakäsittelyä pallolla sekä loppurentoutus. Sopii mainiosti myöskin urheilijoille ja aktiivisille liikunnanharrastajille, jotka haluavat edistää tuki- ja liikuntaelinten toimintakykyään ja vahvistaa kokonaivaltaista hyvinvointiaan. Nivelongelmista kärsivälle suosittelemme FasciaMethod I. Ota mukaan vesipullo ja jumppamatto. Taso: keskitaso.

FasciaMethod, Björkboda

830128

I FasciaMethod förenas myofascial rörlighetsträning, dynamisk stretching för spända muskler, träning av rörelsekontroll och behandling av fascia (=fibrös bindvävshinnan) med bollmassage. FasciaMethod passar för alla som vill främja sitt välmående och effektivt förbättra sin prestationsförstånd. Rörelserna görs till rytmen av en lugn andning. Du behöver en egen gympamatta med dig. Kursledare fysioterapeut Matilda Eriksson.

FasciaMethod on konsepti jossa yhdistyvät myofaskiaalinen liikkuvuusharjoittelu, dynaaminen täsmävenytely kireille lihaksille, liikehallintaharjoittelu ja faskiakäsittely pallolla. FasciaMethod soveltuu kaikille, jotka haluavat edistää hyvinvointia ja parantaa suorituskykyä tehokkaasti. Liikkeet tehdään rauhallisen hengityksen tahdissa. Tarvitset tunnille mukaan oman jumppamatton. Ohjaajana toimii fysioterapeutti Matilda Eriksson.

Västanfjärds
bibliotek -
Västanfjärdin
kirjasto
Riitta Saarikko

48 €
ti 18.15–19.15
6.9–18.4.2023

Dalsbruks skola -
Lågstadiets fest-/
gymnastiksal
Riitta Saarikko

24 €
må/ma 17.10–18.10
5.9–28.11.2022

Dalsbruks skola -
Lågstadiets fest-/
gymnastiksal
Riitta Saarikko

24 €
må/ma 18.20–19.30
5.9–28.11.2022

Kulturhus
Björkboda -
Gymnastiksal,
Liikuntasali
Matilda Eriksson

24 €
ti 18.45–19.45
6.9–8.11.2022



Dans - Tanssi

Pardans- nybörjarkurs - Paritanssi- alkeiskurssi

820167

Vi går igenom grunderna för vanliga pardanser så som vals, foxtrot, bugg och lava-jive (fusku). Om gruppen har intresse kan vi även gå igenom schottis, polka, snoa, hambo och wiener-vals om vi har tid. I gruppen väljer vi tillsammans vilka danser vi övar. Välkommen med! **Anm. senast 22.9.**

**Wrethalla
Caroline
Furu-Lehikoinen**
16 €
to 19.45–21.00
29.9–10.11.2022

Käymme läpi tavallisten paritanssien perusteet, kuten valssi, foxtrotti, bugi, ja lava-jive (eli fusku). Jos ryhmällä on kiinnostusta ja meillä on aikaa, niin voidaan myös tutustua sottiisiin, hamboon ja wiener-valssiiin. Ryhmä valitsee yhdessä, mitkä tanssien perus-teet halutaan käydä läpi. **Ilm. viim. 22.9.**

Chakratanssi: Peruskurssi

820165

Chakratanssi on vapaata ja iloista tanssia, joka samalla parantaa ja tasapainottaa sekä kehon että sen energiakentän energiavirtausta. Se on erinomainen liikuntamuoto myös kuntoilumielessä ja se auttaa mm. stressin purkamisessa. Kun energia virtaa paremmin, pysyy terveempänä ja elinvoima paranee olotilan tasapainottuessa.

**Dalsbruks skola -
Lågstadiets fest-/
gymnastiksal
Minna Niemivirta**
28 €
ti 17.30–19.00
6.9–8.11.2022

Chakratanssi sopii kaikenkäisille aikuisille. Se on vapaata ja intuitiivista ja siinä keskitytään itseen ja omaan kehoon ja omiin tuntemuksiin. Jokainen tanssii omalla tavallaan, eikä tunnilta ole koreografoita. Tunneille tuleminen ei edellytä aiempaa kokemusta tai tietämystä chakroista, vaan siellä opetetaan kaikki tarvittava tieto. Tunti loppuu lyhyeen rentoutumiseen.

Pukeudu tunnille kerrosittain, jotta voit säätää lämpötilaa vaatteiden avulla. Mukaan on hyvä ottaa myös juomapullo ja makuualusta. Kurspråket är finska, med vid behov kan läraren också instruera på svenska.

Friluftsliv - Retkeily

Höstvandring - Syysvaellus

610173

Kom med och vandra med Ben i Tykö nationalpark! Klä dig enligt väder. Ta gärna med dig en termos med varm dryck och en liten matsäck. Vandringen beräknas ta ca 3h. Startplats meddelas senare. Vi träffas kl.10.00, välkommen med! **Anm. senast 18.9.**

**Utomhus - Ulkona
Ben Johansson**
12 €
sö 10.00–13.00
25.9.2022

Tule mukaan vaeltamaan Benin kanssa Teijon kansallispuistoon! Säännökset vältetään. Mukaan kannattaa ottaa lämmintä juotavaa termokseen sekä eväitä. Vaellukseen arvioitu kesto on noin 3h. Tarkempi lähtöpaikka ilmoitetaan myöhemmin. Tavataan klo 10.00, tervetuloa mukaan! **Ilm. viim. 18.9.**

Grundkurs i klippklättring, kortkurs 4 timmar - Kalliokiipeilyn peruskurssi, lyhytkurssi 4 tuntia

830119

På grundkursen i klippklättring lär du dig grundläggande tekniker i topprepsklättring. All utrustning får du låna av läraren. Klä dig i bekväma kläder enligt väder. Åldersgräns 16 år (under 18 år med vårdnadshavarens tillståelse). Max 6 deltagare. Kursplats: Oxhagaberget. Niklas Hollsten är en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. **Anm. senast 28.8.**

**Utomhus - Ulkona
Niklas Hollsten**
40 €
Lö/la 12.00–16.00
3.9.2022

Kalliokiipeilyn peruskurssilla opitaan kalliokiipeilyn perusteet yläköydellä. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Mukavat ja säännökset vaatteet. Ikäraja 16v (alle 18v vanhempien suostumuksella). Osallistujia max 6. Kurssipaikka: Oxhagaberget. Niklas Hollsten on tottunut erämaaopas ja eräintoiliija. **Ilm. viim. 28.8.**



Fortsättningskurs i klipplättring, kortkurs 4 timmar - Kallioküpeilyn jatkokurssi, lyhytkurssi 4 tunta

830132

Den här kortkursen passar dig som har deltagit i grundkursen eller har tidigare erfarenhet av klättring. Vi repeterar grunderna i ankarbygge, säkring av klätterkamrat och grunderna i sportklättring. All utrustning får du låna av läraren. Klä dig i bekväma kläder enligt väder. Åldersgräns 16 år (under 18 år med vårdnadshavarens tillstånd). Max 6 deltagare. Kursplats: Oxhagaberget. Niklas Hollsten är en erfaren vildmarksguide och friluftsentusiast. **Anm. senast 4.9.**

Tämä lyhytkurssi sopii peruskurssin käyneille tai kiipeilykokemusta omaaville. Keräämme ankkurien rakentamisen, kiipeilykaverin varmistamisen sekä sportkiipeilyn perusteita. Kaikki varusteet saat lainata opettajalta. Mukavat ja säännöksiset vaatteet. Ikäraja 16v (alle 18v vanhempien suostumuksella). Osallistujia max 6. Kurssipaikka: Oxhagaberget. Niklas Hollsten on tottunut erämaaopas ja eräintoilija. **Ilm. viim. 4.9.**

Navigation - Merenkulku

Bli skärgårdsskeppare

510202

Kom med och lär dig navigera! Skärgårdsskepparkursen följer Finlands navigationsförbunds fordringar. Vi går igenom grunderna i navigation, säkerhet till sjöss, sjövett, båttrafikens regler och en del annat smått och gott som du behöver kunna innan du ger dig ut på sjön som skeppare på fritidsbåt. Kursen är för nybörjare och för andra som vill förbättra sina kunskaper i skärgårdssnavigation. Första kursvännen går vi igenom kursmaterialet och gör en gemensam beställning (materialkostnader ca 80 €). Kursen ger färdighet för avläggande av skärgårdsskepparexamen. Examentillfället är 16.12.2022 kl.18-22. Kurssikieli on ruotsi, mutta kysymyksiä voi esittää suomeksi. **Anm. senast 29.8.**

Utomhus - Ulkona

Niklas Hollsten

40 €

Lö/la 12.00–16.00

10.9.2022

Djur & natur - Eläimet & luonto

Höns till husbehov

110523

Går du och funderar på att skaffa egna höns? Eller kanske du redan har höns och vill veta mera. På kursen går vi igenom grundkunskaper i hönsskötsel. Vi pratar om hönsraser, utfodring, byggnader, skötsel, uterastgårdar, sjukdomar samt behövliga tillstånd mm. **Anm. senast 25.9.**

Kimitoöns

gymnasium

Roger Åkerlund

38 €

må 18.00–20.30

5.9.–21.11.2022

Höstens fåglar - fågelvandring i gryningen

410226

Upplev naturens höstfåglar i Söderlångvik. Vandringen leds av fågelguiden och bildkonstären Hans G. Hästbacka. Vi rör oss till fots ca 2 h. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon, samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig även för barnfamiljer! Ta gärna med något smått att äta och dricka. **Anm. senast 17.9.**

Kimitoöns

gymnasium

Katarina Rehnström

12 €

sö 10.00–13.00

2.10.2022

Söderlångvik Gård

Hans G. Hästbacka

12 € > 5 €

lö 7.30–9.30

24.9.2022

Möt vinterns fåglar

410225

Bekanta dig med vinterns fåglar i natursköna Söderlångvik. Vandringen leds av fågelguiden och bildkonstnären Hans G. Hästbacka. Vi rör oss till fots ca 2 h. Utrustning: sittunderlag, lämpliga ytterkläder och skodon, samt gärna egen kikare och fågelbok. Fågelvandringen lämpar sig även för barnfamiljer! Ta gärna med något smått att äta och dricka. **Anm. senast 4.12.**

Söderlångvik Gård

Hans G. Hästbacka

12 € > 5 €

sö 9.30–11.30

11.12.2022



Hundutställning i praktiken - Koiranäyttely käytännössä

110526

På denna kurs får du lära dig hur du visar upp just din hund. Förutom hunden, skall du även ta med dig utställningskoppel, ev. hundgodis samt skor du kan springa i. Selen och flexikoppeln lämnar vi denna gång hemma. Föreläsaren är internationell exteriördomare som är auktoriserad för alla hundraser. Kursspråket är finska, men båda inhemska språken används. Kursdatum: 14.9, 12.10, 16.11 och 14.12. **Anm. senast 7.9.**

Tällä kurssilla voit oppia kuinka esitellä juuri sinun koirasi. Koiran lisäksi, sinulla pitää olla näyttelyihin, mahdollisesti myös koiranameja sekä kengät joilla voit juosta. Valjaat ja fleksihihnat jätämme kotiin tällä kertaa. Luennoinitsija on kansainvälinen ulkomuotouomari, joka on pätevöitynyt kaikille koiraroduille. Kurssikieli on suomi, mutta molempia kotimaisia kieliä käytetään. Kurssipäivämäärät: 14.9., 12.10., 16.11. ja 14.12. **Ilm. viim. 7.9.**

**Brusaby -
Hundhallen (Vid
ladugården) -
Koirahalli
(Navetan vieressä)**

Leni Finne

20 €

On/ke 18.00–20.00

14.9–14.12.2022

Koirien aktivoointi- ja puuhakurssi

410227

Koirat tarvitsevat liikunnan lisäksi myös aivojumppaa ja mukavaa puuhaa erilaisten tehtävien ja virikkeiden parissa. Tällä kurssilla tarjotaan ideoita käytännöllisten, mielenkiintoisten ja hauskojen aktivoointitehtävien laadintaan ja toteuttamiseen. Kurssilla vahvistetaan koiran pyrkimystä itsenäiseen ongelmanratkaisuun ja kannustetaan koiraa yrittämään motivoituneesti tehtävän suorittamista loppuun asti. Erinomainen kurssi rikastuttamaan koiran arkea! **Ilm. viim 29.8.**

**Brusaby -
Koirahalli
(Navetan vieressä)**

Tanja Karpela

45 €

må 17.00–18.00

5.9–26.9.2022

Hihnakäytöskurssi

410228

Tällä kurssilla opetellaan hyvää hihnassa kulun käyttäytymistä, jotta ulkoilu koiran kanssa sujuisi rennosti ja mallikkaasti. Harjoittemme myös toisten koirakoiden kohtaamista koiran ja ohjaajan kontaktia vahvistaen ja sopivaa tunnetilaan tilanteeseen luoden. Kurssi sopii niin nuorille kuin jo iäkkäämmillekin koirille. **Ilm.viim. 29.8.**

**Brusaby -
Koirahalli
(Navetan vieressä)**

Tanja Karpela

55 €

må 18.00–20.00

5.9–26.9.2022

Koiran peruskoulutus

410230

Koiran hyvä peruskoulutus takaa sujuvan arjen sekä koiran ja ohjaajan toimivaman kommunikoinnin. Tällä kurssilla harjoittemme koiran tärkeimpää arjen perustaitoja, kuten lähellä pysymisen taitoa, luopumisen taitoa ja rauhoittumisen taitoa. Kurssi soveltuu kaikenikäisille koirille pennusta senioriin. **Ilm.viim. 26.9.**

**Brusaby -
Koirahalli
(Navetan vieressä)**

Tanja Karpela

45 €

ma 17.00–18.00

3.10–31.10.2022

Master Training- hajutyöskentelykurssi

410229

Master Training-kurssi soveltuu koirakoille, joilla on jo hieman kokemusta hajutyöskentelystä. Master Training-kurssilla paneudumme hajutyöskentelyn kulmakiviin ja kunkin koirakon yksilöllisiin haasteisiin parantaen koiran käyttövarmuutta ja luotettavuutta hajutyössä. **Ilm.viim 26.9.**

**Brusaby -
Koirahalli
(Navetan vieressä)**

Tanja Karpela

55 €

må 18.00–20.00

3.10–31.10.2022

Barn & ungdomar - Lapset & nuoret

Vi skapar tillsammans – barn och vuxen -

Olemme luovia yhdessä – lapsi ja aikuinen

003005

Vi skapar tillsammans barn och vuxen. Vi målar, jobbar tredimensionellt och har roligt i färgerna och formernas skapande värld. Kursen fungerar som en inkörsport till bildkonstskolan. **Anm. senast 4.9.**

Olemme luovia yhdessä lapsi ja aikuinen. Malaamme, teemme kolmiulotteisest ja meillä on hauskaa värien ja muotojen maailmassa. Kurssi on sisäänajoportti kuvataidekoululle. **Ilm. viim. 4.9.**

Lekbaserad barngymnastik - Leikkimielinen lapsijumppa

610176

Lekbaserad gymnastik för barn i förskole- och lågstadieåldern.

Leikkimielistä voimistelua esikoulu- että ala-asteikäisille lapsille.

Dalsbruks skola

Siw Westerback

16 €

lö 10.30–11.30

10.9–19.11.2022

Folkdans för barn och ungdomar - Kansantanssia lapsille ja nuorille

820166

Folkdansen är sång, lek och dans tillsammans med andra likasinnade barn. Folkdanserna vi dansar är från Svenskfinland, men även från övriga nordiska länder. Folkdans är en kulturskatt som är rolig och något man gör tillsammans.

Om deltagarantalet är tillräckligt, så delas dansarna upp i två grupper.

kl. 18.15–19.00 Folkdans – nybörjare

kl. 18.15–19.30 Folkdans – fortsättning

Första kvällen träffas alla kl. 18.15.

Kansantanssissa lauletaan, leikitään ja tanssitaan yhdessä. Kansantanssit ovat enim-mäkseen suomenruotsalaisista perua, mutta vuosien myöden olemme huomanneet, että monet tanssit ovat samanlaisia tai niistä löytyy samanlaisia askelia. Muutamat suomalaiset ja pohjanmaalaiset kansantanssit ovat jo tässä vaiheessa löytäneet tiensä tanssiilattialle. Kansantanssi on kulttuuriaarre, joka samalla on hauskaa ja missä saa tehdä jotain yhdessä muiden kanssa.

Jos ilmoittautuneita tarpeeksi niin tanssijat jaetaan eri ryhmiin:

klo. 18.15–19.00 Kansantanssia – alkeiskurssi

klo. 18.15–19.30 Kansantanssia – jatkokurssi

Ensimmäisen illan tavataan kaikki klo 18.15.

Hip Hop / Streetdance, yli 10-vuotiaille

820168

Let's dance! Tällä tunnilla opetellaan hiphopia ja tutustutaan muihinkin street-tanssilaajeihin ryhmän kiinnostuksen mukaan. Tunnilla tanssitaan lämmittelyn ja pienen tekniikka osuuden jälkeen koreografoita oppilaiden lempikappaleisiin ja lopuksi opeteluaan venyttelyn tärkeys. Lisäksi oppilaat pääsevät tekemään koreografoita myös itse.

Vikingaborgs föreningshus

Anna Fihlman

40 €

ti 17.30–18.15

6.9–18.4.2023

Wrethalla

Caroline

Furu-Lehikoinen

48 €

to 18.15–19.30

15.9–23.3.2023



Hip Hop / Streetdance, 6–9-vuotialle

820169

Let's dance! Tällä tunnilla opetellaan hiphopia ja tutustutaan muihinkin street-tanssilaajeihin ryhmän kiinnostuksen mukaan. Tunnilla tanssitaan lämmittelyn ja pienen tekniikka osuuden jälkeen koreografoita oppilaiden lempikappaleisiin ja lopuksi opeteluaan venyttelyn tärkeys. Lisäksi oppilaat pääsevät tekemään koreografoita myös itse.

Wrethalla

Ria-Noore

Haimo-Abiona

20 €

to 17.15–18.00

8.9–17.11.2022

Rörelseglädje – Liikkumisen iloa

830117

Kimito skolcentrum -

Kemiön koulukeskus

Vilma Pikkarainen

20 €

ti 17.15–18.15

13.9–15.11.2022

Gruppen är riktad till barn som är födda år 2016. Under timmen spelar vi innebandy och rör på oss mångsidigt. Vi leker, repeterar och lär oss nytt. Kursens målsättning är att utveckla barnets grundmotoriska färdigheter, uppleva glädjen av att lyckas och njuta av rörelse och motion tillsammans i grupp.

Ryhmä on suunnattu vuonna 2016 syntyneille lapsille. Tunneilla pelataan salibandyä ja liikutaan monipuolisesti. Leikitään, kerrataan jo opittuja juttuja sekä opitaan aina jotain uutta. Kurssin tarkoituksesta on kehittää lapsen perusmotorisia taitoja, luoda onnistumisen iloa ja nauttia liikunnasta yhdessä muiden kanssa.



VÄLKOMMEN TILL MUSIKINSTITUTET!

MUSIKLEK

tvåspråkiga grupper onsdagar
kl. 17.00–17.30 1–3-åringar (med en vuxen)
kl. 17.30–18.15 4–5-åringar

MUSIK

Lediga platser bl.a. i tvärflöjt, blockflöjt, piano och sång. Fråga även efter andra instrument!

DANS

Barndans för 4–6-åringar och modern dans från 7 år till vuxen ålder.

TERVETULOA MUSIIKKIOPISTOON!

MUSIIKKILEIKKIKOULU

kaksikieliset ryhmät keskiviikkoisin
klo 17.00–17.30 1–3-vuotiaat (aikuisen kanssa)
klo 17.30–18.15 4–5-vuotiaat

MUSIKKI

Vapaita oppilaspaijkoja mm. huilussa, nokkahuilussa ja pianossa sekä laulussa. Kysy myös muita soittimia!

TANSSI

Lastentanssia 4–6-vuotiaille ja modernia tanssia 7-vuotiaista aina aikuisryhmiin saakka.

www.arkipelagmusik.fi

Bildkonstskolan Isla - Kuvataidekoulu Isla

Bildkonstskolan ger regelbunden, målinriktad grundundervisning i bildkonst för barn i skolåldern. Undervisningen baserar sig på läroplan i enlighet med utbildningsstyrelsens grunder. Målet är att väcka intresset för bildkonst och att lägga en grund för ett livslångt konstintresse. Varje barn som deltar i bildkonstskolan får en studiebok, där kurserna dokumenteras.

Kuvataidekoulu antaa tavoitteellista, vuosittain etenevää kuvataiteen perusopetusta koulukäisille lapsille. Opetus perustuu opetussuunnitelmaan, joka on laadittu opetushallituksen antamien perusteiden mukaan. Opetuksen tehtävänä on perehdyttää oppilaat taiteen tekemiseen ja ymmärtämiseen sekä taiteesta nauttimiseen. Jokainen taiteen perusopetuksessa oleva lapsi ja nuori saa opintokirjan. Opintokirjaan merkitään vuosittain opiskelijan suorittamat kurssit.

Barnens bildkonstskola åk 1–6 – Lasten kuvataidekoulu vl 1–6

003001 **Västanfjärds skola**
Siw Westerback
62 €
to 15.00–16.30
8.9–20.4.2023

Barnens bildkonstskola - Lasten kuvataidekoulu

003002 **Dalsbruks skola**
Siw Westerback
62 €
Må/ma 15.00–16.30
5.9–24.4.2023

Barnens bildkonstskola åk 1–3 - Lasten kuvataidekoulu vl 1–3

003003 **Kimito skolcentrum -**
Kemiön
koulukeskus
Sari Kippilä
62 €
ti 14.30–16.00
6.9–18.4.2023

Barnens bildkonstskola åk 4–6 - Lasten kuvataidekoulu vl 4–6

003004 **Kimito skolcentrum -**
Kemiön
koulukeskus
Sari Kippilä
62 €
ti 16.00–17.30
6.9–18.4.2023



Julkinen
tiedote
Offentligt
meddelande



Posti Green

Kontaktuppgifter / Yhteystiedot

Siw Westerback
Rektor – Rehtori
044 526 0352
siw.westerback@kimitoon.fi

Tove Gestranius
Kursplanerare – Kurssisuunnittelija
040 630 3937
tove.gestranius@kimitoon.fi

Hanna Holmberg-Sundman
Byrå-kurssekreterare –
Toimisto-kurssihiteeri
040 673 4416
hanna.holmberg-sundman@kimitoon.fi

KANSLI / TOIMISTO
Vretavägen 19, 25700 Kimito
vuxeninstitutet@kimitoon.fi
Vretantie 19, 25700 Kemiö
aikuisopisto@kimitoon.fi

INTERNET:
vuxeninstitutet.kimitoon.fi
aikuisopisto.kemionsaari.fi

Vi finns även
på Facebook.
Olemme myös
Facebookissa.



ANMÄLNINGEN TILL KURSERNA ÖPPNAS 23.8.2022 KL. 17.00.
ILMOITTAUTUMINEN KURSSEILLE AVAUTUU 23.8.2022 KLO 17.00.